PAZHANGALUM OUSHADHAGUNAMGALUM

PALAYIL P. GOPALA PILLAI, H. M. B. S. (HOMOEO)
CERTIFICATE - SIDHA MEDICINES &
NATUROPATHY.

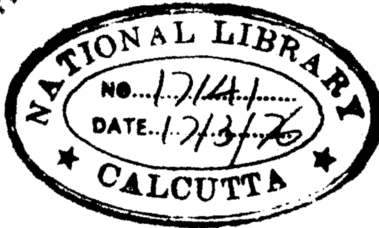
* * *

Price Rs. 6

Pazhangalum Oushadhagunamgalum

Author: Palayil P. Gopala Pillai
First Edition 1976, Copies - 1000

Printed at: S. T. Reddiar & Sons, Quilon.
Price: Rs. 6



For copies please apply
to Palayil P. Gopala Pillai
Manayilkulangara
Quilon - 12

Messrs S. T. Reddiar & Sons
V. V. Press, Quilon

മുഖവുര

ആദിമനുഷ്യർ പഴങ്ങളും കായ്കനികളും ഭക്ഷിച്ചാണ് വിശപ്പടക്കിയിരുന്നത്. അവർ അരോഗദൃഢഗാത്രരും ദീർഘായുഷ്മാന്മാരുമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ യുവതലമുറയുടെ ആരോഗ്യം തൃപ്തികരമല്ല. അതിനു കാരണം ഭക്ഷണത്തിൽ വേണ്ടത്ര പോഷകമൂല്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താത്തതാണ്. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രധാനമായ പങ്കുണ്ട്. ആധുനിക ഭക്ഷണ വിജ്ഞാനീയത്തിൽ അതിപ്രധാനം നല്കിയിട്ടുള്ള വിഭവമാണ് പഴങ്ങൾ. പോഷകമൂല്യങ്ങൾ സമൃദ്ധിയായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പഴങ്ങളും അവ കാലാകാലങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചാലുള്ള ഗുണത്തെക്കുറിച്ചും എല്ലാവരും സാമാന്യമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. പഴങ്ങൾ ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ദീർഘായുസ്സിനും ആരോഗ്യത്തിനും നല്ലതാണ്.

ഏത്തപ്പഴം, ആപ്പിൾ, മുന്തിരിപ്പഴം, ഞാവൽപ്പഴം, മാമ്പഴം തുടങ്ങി നാല്പത്തിരണ്ടിനം പഴങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിററാമിനുകളെക്കുറിച്ചും അവ ഏതെല്ലാം സുഖക്കേടുകൾക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാമെന്നും ഈ ചെറു ഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പാലയിൽ ഗോപാലപിള്ള

കൊല്ലം-12

Dr. P. N. Bhaskaran, B. Sc., M. B. B. S.
M. R. C. P. (Glas) M. R. C. P. (LONDON)
F. I. C. A. (U. S. A.)

"FRUITS AND THEIR VALUES" by Mr. Gopala Pillai is an interesting reading. It gives a wealth of information on the values of fruits and fruit products, both for the lay public and those who are interested in Ayurvedic practice. Mr. Pillai himself being a well-versed physician in the practice of Homoeo, Sidha and Naturopathy, it can be easily recommended as a book of open shelf.

QUILON,
18th December, 75.

പുസ്തകാഭിപ്രായം

ശ്രീ. പാലയിൽ പി. ഗോപാലപിള്ള രചിച്ച "പഴങ്ങളും ഔഷധഗുണങ്ങളും" എന്ന ഗ്രന്ഥം ആദ്യന്തം വായിച്ചു നോക്കി. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതിനുള്ള ഗണ്യമായ സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ച് പലർക്കും അറിവുണ്ടായിരിക്കുമെങ്കിലും ആ വിജ്ഞാനത്തിന് ഒരു അടുക്കും ചിട്ടയും വരുത്തി ചിന്തിക്കുവാൻ അധികമാളുകൾ മുതിർന്നിട്ടില്ല. വലിയ ശാസ്ത്രപാണ്ഡിത്യമൊന്നുമില്ലാത്തവർക്കുകൂടി മനസ്സിലാകത്തക്കവിധം ലളിതമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലെ വിഷയ പ്രതിപാദ്യത്തിന് പൌരസ്ത്യവും പാശ്ചാത്യവുമായ വിജ്ഞാനങ്ങൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ സംഗ്രഹിച്ച് ഇണക്കി ചേർത്തിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതും സ്തുത്യർഹമായ ഒരു വസ്തുതയാണ്. നെല്ലിക്ക, മുന്തിരിങ്ങ, ഈന്തപ്പഴം തുടങ്ങി പല പഴവർഗ്ഗങ്ങളുടെയും ക്രമവും സ്ഥിരവുമായ ഉപയോഗം മനുഷ്യശരീരത്തി

ലെ പല പ്രധാന അവയവങ്ങൾക്കും ബലം നൽകുമെന്നുള്ള കാര്യത്തിൽ സംശയത്തിന് അവകാശമില്ല. എങ്കിൽപ്പോലും ഇവ വേണ്ട വിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് അധികമാളുകളും തുനിയുന്നില്ല.

സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവിഷയത്തിൽ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾക്കുള്ള സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ച് വിജ്ഞാനം പകരുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം—ഗ്രന്ഥശാലകൾ, വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ മുതലായവയിൽക്കൂടിയും പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനും ഗ്രന്ഥകർത്താവിനും എല്ലാവിധ മംഗളങ്ങളും ആശംസിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

Dr. K. Rajagopalan,
M. B. B. S., D. A. M.
Physcian in Ayurvedic
& Modern
System of Medicine

SUSRUTH BHAVAN
QUILON
13-12-1975

Contents

രോഗനിവാരണത്തിൽ പഴങ്ങൾക്കുള്ള സ്ഥാനം

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ധാതുലവണങ്ങൾ, വിററമിൻ ഇവകളുടെ കുറവ് ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. ഈ കുറവ് പലവിധ സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാണ്. പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ പ്രോട്ടീൻ, ഫാററ് കാർബോഹൈഡ്രേററ്, വിററമിൻ മുതലായവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങളിൽ മൂന്നു ശതമാനംമുതൽ എഴുപത്തഞ്ചു ശതമാനംവരെ കാർബോഹൈഡ്രേററു കാണപ്പെടുന്നു. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാർബോഹൈഡ്രേററ് മററ് എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ളതിനേക്കാൾ വിശേഷപ്പെട്ടതാണ്. ഇതു വളരെവേഗം ദഹിക്കുകയും അവ മുഴുവനും രക്തത്തിൽ ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു.

പാചകം ചെയ്യാതെതന്നെ കഴിക്കാവുന്നതും ഗുണപ്രദവുമായ ആഹാരപദാർത്ഥമാണ് പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ. പേരയ്ക്കാ, തക്കാളി, ആപ്പിൾ, ചെറുനാരങ്ങാ, ഓറഞ്ച്, നെല്ലിക്കാ എന്നീ പഴങ്ങളിൽ വിററമിൻ "സി" ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പാചകം ചെയ്യാതെ പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിററമിനുകൾ നഷ്ടപ്പെടാതെതന്നെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ചേരുന്നു.

മുഴുത്ത ഒരു ഓറഞ്ചിൽനിന്ന് ഒരു മനുഷ്യന് ഒരു ദിവസത്തേക്ക് ആവശ്യമുള്ള വിററമിൻ "സി" ലഭിക്കുന്നു. പപ്പായാ, മാങ്ങ, തക്കാളി, ചക്ക, സബർജല്ലി, പേരയ്ക്കാ മുതലായ വിലകുറഞ്ഞതും ചില കാലങ്ങളിൽ സുലഭമായി കിട്ടുന്നതുമായ പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

4

വിററമിനും പഴങ്ങളും

നമ്മുടെ ദൈനംദിന ആഹാരത്തിൽ പ്രോട്ടീനും, ഫാററും, കാർബോ ഹൈഡ്രേററും, സാൾട്ടും വിററമിനുകളും വെള്ളവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീൻ ശരീരത്തിലുള്ള സെല്ലുകളുടെ കേടുകൾ തീർക്കുന്നു. ഫാററ് ആവശ്യമുള്ള ഊർജ്ജവും ശക്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. സാൾട്ടുകൾ രക്തത്തിലുള്ള അഴുക്കുകളെ നീക്കി ശരീരത്തിലുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് ഉണർവ്വും കൊടുക്കുന്നു. വിററമിനുകൾ സെല്ലുകൾക്കും രക്തധമനികൾക്കും മസ്സിലുകൾക്കും ഓജസ്സിനെ കൊടുക്കുകയും പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെടാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. "എ, ബി, സി, ഡി, ഇ" എന്നീ വിററമിനുകൾ നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാതെ ആരോഗ്യവാന്മാരായി കഴിയാം. അതിന് പഴങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വിററമിൻ "എ" ധാരാളം കഴിച്ചാൽ ശ്വാസകോശത്തിന് ബലം ഉണ്ടാകുന്നതിനും, കണ്ണിന് നല്ല കാഴ്ച ഉണ്ടാകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. വിററമിൻ "ബി" രക്തധമനികൾക്കും മസ്സിലുകൾക്കും ഞരമ്പുകൾക്കും വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നു. ദഹനം ഉണ്ടാകുന്നതിനും വിററമിൻ "ബി" സഹായിക്കുന്നു. വിററമിൻ "സി" രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും വ്രണങ്ങളെ പെട്ടെന്ന് ഉണക്കുന്നതിനും ചുവന്ന ബ്ളഡ് സെല്ലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. വിററമിൻ "ഡി" എല്ലുകൾക്ക് കാത്സിയം കൊടുത്ത് ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതിന്റെ കുറവ് കുട്ടികൾക്ക് "റിക്കററ്സ്" എന്ന രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നു. വിററമിൻ "ഇ" പുരുഷനും സ്ത്രീയ്ക്കും ഉള്ള വംശവർദ്ധനവിനുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് ബലവും ശക്തിയും കൊടുക്കുന്നു.

നിത്യവും പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നവർ ജീവിതാവസാനംവരെ അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായും കണ്ണിനു നല്ല കാഴ്ചയുള്ളവരായും കാണപ്പെടുന്നു. പണക്കാർ മാത്രമേ പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. അവർക്ക് കണ്ണിനും സുഖക്കേട് കുറവാണ്. കണ്ണിനു സാധാരണമായി സുഖക്കേടുകൾ കണ്ടുവരുന്നതു് സാധുക്കളുടെ ഇടയിലാണ്. അതിനു കാരണം അവർ വളരെ കുറച്ചായി മാത്രമേ പഴങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. വില കുറഞ്ഞതും കാലാകാലങ്ങളിൽ ധാരാളം കിട്ടുന്നതുമായ വെള്ളരിക്ക, മത്തങ്ങ, കാരററ്, പേരയ്ക്ക, നെല്ലിക്ക, കപ്പയ്ക്ക, ഓറഞ്ച് ഇവ ധാരാളം കഴിക്കുന്നതു് ശരീരശക്തിക്കും രോഗനിവാരണത്തിനും നല്ലതാണ്.

ഓറഞ്ചിൽ വിററമിൻ "സി" യും കുറഞ്ഞ തോതിൽ മററു വിററമിനുകളും സാൾട്ടും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഏത്തപ്പഴത്തിൽ പ്രോട്ടീനും കാർബൊഹൈഡ്രേററും സാൾട്ടും വിററമിനുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആപ്പിളിൽ ഫാസ്സ്ഫാറിക്ക് എലിമെൻററും മററു വിററമിനുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു കപ്പയ്ക്കായിലും മുന്തിരിങ്ങായിലും വിററമിൻ "സി" ധാരാളം കാണപ്പെടുന്നു. കാരററിൽ വിററമിൻ "സി"യും "എ"യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നെല്ലിക്കായിൽ വിററമിൻ "സി" ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചാൽ അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായി വളരെനാൾ ജീവിക്കുന്നതിനു സാധിക്കും.

പഴങ്ങളും സുഖക്കേടുകളും ചികിത്സയും

തലവേദന:—ചുവന്നുള്ളി അരച്ച് പാദത്തിൽ പൊതിയുക. കടുപ്പമുള്ള ചായയിലോ കാപ്പിയിലോ ഒരു കരണ്ടി ചെറുനാരങ്ങാനീരു ചേൎത്തു കഴിക്കുക.

മാറാത്ത തലവേദനയ്ക്ക്:—പുളിയുള്ള ആപ്പിൾ ഉപ്പു ചേൎത്ത് അതിരാവിലെ ആഹാരത്തിനുമുമ്പു കഴിക്കുക.

മൈഗ്രയിൻ:—മുന്തിരിങ്ങായുടെ തനിനീരിൽ ഏലക്കാപ്പൊടി ചേൎത്ത് ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം കഴിക്കുക.

വെള്ളെഴുത്തിന്:—ഒരു പഴുത്ത ചെറുനാരങ്ങാ ചേളികൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞ് തീക്കനലിലിട്ടു ചുട്ട് പിഴിഞ്ഞരിച്ച നീരിൽ തേനും ചേൎത്തു ചെറുചൂടോടുകൂടി കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുക. ആഹാരത്തിൽ ധാരാളം ചുവന്നുള്ളി ഉപയോഗിക്കുക.

മുടി കറുക്കുന്നതിനും കൊഴിയുന്നതിനും അകാലത്തുണ്ടാകുന്ന നരയ്ക്കും:—ആഹാരത്തിലുള്ള വിററമിൻ 'ബി' കാപ്പർ, അയൺ, അയോഡിൻ എന്നിവകൾ തലമുടിക്കു ശക്തിയും കറുപ്പും നൽകുന്നു. മേൽപറഞ്ഞവയുടെ കുറവാണ് അകാലനരയ്ക്കും മുടികൊഴിച്ചിലിനും കഷണ്ടിക്കും കാരണം. പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചാൽ മേൽപറഞ്ഞവയുടെ കുറവുകൾ പരിഹരിക്കുകയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം. കാരററ്, നെല്ലിക്കാ, ഏത്തക്കാ, മുതലായ പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ മുടിക്കു കറുപ്പും ശക്തിയും ഉണ്ടാകും.

കണ്ണിൽനിന്നു വെള്ളം വരുന്നതിനും തലച്ചോറിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും മലശോധനയ്ക്കും ധാതുപുഷ്ടിക്കും മൂത്രച്ചുടിച്ചിലിനും ബദാംപരിപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാൽ മതിയാകും.

ഉറക്കമില്ലാത്തതിനു്:—പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പു കഴിക്കുക. മാമ്പഴം തിന്നിട്ടു് ശുദ്ധമായ പശുവിൻപാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക.

പീനസത്തിനു്—നെല്ലിക്കാ ചതച്ചുപിഴിഞ്ഞുവെച്ചിരുന്നു് തെളിഞ്ഞ നീരു് മൂന്നോ നാലോ തുള്ളി രണ്ടു മൂക്കിലും നസ്യം ചെയ്യുക. പതിനഞ്ചു മിനിട്ടിലൊരിക്കൽവീതം മൂന്നുപ്രാവശ്യം നസ്യം ചെയ്യുക. ചെറുനാരങ്ങാനീരും നസ്യം ചെയ്താൽ മൂക്കിൽനിന്നും രക്തം വരുന്നതു ശമിക്കും.

വാനാററത്തിനു്:—രാവിലെയും വൈകിട്ടും റോസ്‌വാട്ടറിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരൊഴിച്ചു വാ കഴുകുക.

മോണയിൽനിന്നും രക്തം വരുന്നതിനു്:—വിററമിൻ 'സി'യുടെ കുറവാണു് ഈ രോഗത്തിനു കാരണം. ഇതിനു് ഓറഞ്ചുനീരോ, മുന്തിരിങ്ങാനീരോ, കടച്ചക്കനീരോ, ചെറുനാരങ്ങാനീരോ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. കാലത്തെ രണ്ടു ചെറുനാരങ്ങാ പിഴിഞ്ഞു് പഞ്ചസാരചേർത്തു കഴിച്ചാലും മതിയാകും.

മോണപഴുപ്പിനു്:—വിററമിൻ 'സി'യുള്ള പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കുക. ഓറഞ്ചുനീരു്, ചെറുനാരങ്ങാനീരു് ഇവ ധാരാളം കഴിക്കണം. വെളുത്തുള്ളിനീരു കവിൾക്കൊള്ളുക.

തൊണ്ടവേദനയ്ക്കും പനിക്കും:—ചെറുനാരങ്ങാനീരു ചൂടാക്കി തേനുംചേർത്തു ദിവസം മൂന്നുപ്രാവശ്യം കഴിക്കുക. ചെറുനാരങ്ങാനീരു് ചൂടുവെള്ളത്തിലൊഴിച്ചു് കവിൾക്കൊള്ളുക. കുവളക്കായുടെ അകത്തെ മജ്ജ വെള്ളത്തിലിട്ടു തിളപ്പിച്ചു കുടിക്കുക.

തൊണ്ടയിലുണ്ടാകുന്ന അധിമാംസവളർച്ചയ്ക്ക്:— പൈനാപ്പിൾ ജൂസ്സ് കഴിക്കുകയോ മൾബെറിപ്പഴം തിന്നുകയോ ചെയ്താൽ അതിശയകരമായ ഫലം കാണാം. കുറേക്കാലം കഴിക്കണം.

നെഞ്ചുവേദനയ്ക്കും വിട്ടുമാറാത്ത ചുമയ്ക്കും:— ഒരു മാതളപഴത്തിന്റെ മുകളിൽ ഒരു ദ്വാരമുണ്ടാക്കി ബദാംപരിപ്പിന്റെ എണ്ണ ഒഴിച്ച് തീക്കനലിൽവച്ച് എണ്ണ മുഴുവനും വററിയശേഷം മാതളത്തിന്റെ അരി തിന്നുകയോ പിഴിഞ്ഞു് ചാറു കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

ശ്വാസകോശത്തിനുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾക്ക്— ഓറഞ്ചിന്റെ നീരിൽ ശുദ്ധമായ തേൻചേർത്തു പലവട്ടം കഴിക്കുക. മുന്തിരിയുടെ നീരും വിശേഷമാണ്.

ചുമയ്ക്ക്:— ആപ്പിൾ ധാരാളം കഴിക്കുന്നതും ബദാം പരിപ്പ് അരച്ച് പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുന്നതും, ചെറുനാരങ്ങാനീര് ചൂടുവെള്ളത്തിലൊഴിച്ച് കഴിക്കുന്നതും ചുമയ്ക്ക് നല്ലതാണ്.

ആസ്മായിക്ക്:— അത്തിപ്പഴം ഇതിന് ഒരു ടാണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും. ആഹാരത്തിനു മുമ്പും പിമ്പും നാരങ്ങാനീരു വെള്ളംചേർത്തു കുടിക്കുക.

വില്ലൻചുമയ്ക്ക്:— പേരയ്ക്കാ ചൂടാക്കി കഴിക്കുക.

ഹൃദയസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്ക്:— ആപ്പിൾ, മുന്തിരിങ്ങാ, പൈനാപ്പിൾ, ഓറഞ്ച്, ബ്ലാത്തിക്കാ, മാതളനാരങ്ങ, നെല്ലിക്കാ ഇവകൾ ധാരാളം കഴിക്കുക.

[illegible]ത്തിനും കാർഡിയാക് വേദനയ്ക്കും:— മുന്തിരിച്ചാറിൽ ശുദ്ധമായ തേൻചേർത്തു കൊടുക്കുക.

ഫോസ്ഫറവിന്:— ചെറുനാരങ്ങാനീര് കഴിക്കുക. മുന്തിരിങ്ങയുടെ ചാറ് ഓ[illegible]

ഷമാണ്. മലബന്ധത്തിന് ഓറഞ്ചുനീര് ധാരാളം കഴിക്കുക. ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ പിത്തവെള്ളം തികട്ടി വരുന്നതിന് പുളിയുള്ള ആപ്പിൾ കഴിക്കുക.

ലിവറിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷയത്തിനു്:— പുളിയുള്ള ആപ്പിൾ കഴിച്ചാൽ ദഹനം ഉണ്ടാകുകയും ലിവറിന്റെ പ്രവർത്തനം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

ഗ്യാസ്ട്രബിളിന്:- മാതളനാരങ്ങാച്ചാറ് 40 ഗ്രാം വീതം മൂന്നോ നാലോ നേരം വീതം ഒരാഴ്ച കഴിക്കുക. മുന്തിരിയുടെയും മാങ്ങായുടെയും സിറപ്പ് കഴിക്കുക. ആഹാരത്തിനു വെറുപ്പും വിശപ്പില്ലാത്തതിനും പുളിയുള്ള മുന്തിരിങ്ങാച്ചാറിൽ ഗ്ലൂക്കോസിട്ടു കൊടുക്കുക.

അമിതമായ ദാഹത്തിന്:—പുളിയുള്ള ആപ്പിളിന്റെ ചാറ് മുപ്പതു് എം. എൽ. കഴിക്കുക. മുന്തിരിയുടെ ചാറും നല്ലതാണ്.

വയറുവേദനയ്ക്ക്:— മാതളപ്പഴത്തിന്റെ ചാറിൽ കുരുമുളകുപൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ഛർദ്ദിക്ക്:—ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ പാകത്തിന് ഉപ്പുചേർത്ത് കഴിക്കുക.

വയറുകടിക്ക്:—ഏത്തപ്പഴം ആവിയിൽ വേവിച്ച് പഞ്ചസാരചേർത്ത് കഴിക്കുക. മാതളനാരങ്ങാനീര് ദിവസം 4 പ്രാവശ്യം കഴിക്കുക. മാതളത്തിന്റെ തൊട്ട് അരച്ച് നെല്ലിക്കാപ്രമാണം സേവിക്കുക. കൂവളക്കായുടെ അകത്തിരിക്കുന്ന മജ്ജ പഞ്ചസാരചേർത്ത് കഴിക്കുക. 50 ഗ്രാം മാങ്ങാച്ചാറും, 20 ഗ്രാം പുളിക്കാത്ത തൈരും, ഒരു കരണ്ടി ഇഞ്ചിനീരും ചേർത്ത് കഴിക്കുക. വയറുകടിയും വയറിളക്കവും മാറും. 300 ഗ്രാം ചെറുനാരങ്ങാനീര് ദിവസംപ്രതി കഴിച്ചാൽ അതിരൂക്ഷമായ വയറുകടിയും ശമിക്കും. 8 മുതൽ 10 വരെ [illegible] ദിവ-

സംപ്രതി കഴിച്ചാൽ ക്രമേണ വയറിളക്കം മാറും. ഈന്തപ്പഴം തിന്നിട്ട് ഉടനേ വെള്ളം കുടിക്കരുത്.

ലിവറിന്റെ കൺജഷന്:— കത്തിരിക്കാ ലിവറിന്റെ തകരാറുകൾക്കും ബയിൽ ധാരാളം ഉണ്ടാകുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ദിവസവും ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ പാലും പഞ്ചസാരയുംചേർത്തു കഴിക്കുക. ചെറുചൂടുവെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരു കഴിക്കുക. നെല്ലിക്കാനീരും തേനും ലിവറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് വിശേഷമാണ്.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്:— തുരുമ്പ് ലേശംപോലും ഇല്ലാത്തതും പുതിയതുമായ ഒരു ഇരുമ്പുകഷണം 50 ഗ്രാം മാതളനാരങ്ങാനീരിൽ രാത്രിയിൽ ഇട്ടിരുന്ന് അടുത്ത ദിവസം രാവിലെ എടുത്ത് ഇരുമ്പു മാററി പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കഴിക്കുക.

മൂത്രാശയത്തിന്റെ ശക്തിക്ഷയത്തിന്:— മാമ്പഴച്ചാറു ധാരാളം കഴിക്കുക. മാമ്പഴവും നമ്മുടെ മൂത്രാശയവും ആകൃതിയിൽ ഒരുപോലെയിരിക്കുന്നതുതന്നെ ഇതിനു തെളിവാണ്.

മൂത്രാശയത്തിലെ കല്ലിന്:—പൈനാപ്പിൾനീരോ മുന്തിരിനീരോ കഴിക്കുക. കല്ല് അലിഞ്ഞ് മൂത്രത്തിൽകൂടി പുറത്തുപോകും.

മൂത്രച്ചുടിച്ചിലിന്:—7 ബദാംപരിപ്പും 7 ഏലക്കായുംകൂടി ചേർത്തരച്ച് പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക. ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങാപ്പഴം രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് അതിരാവിലെ പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുക. കൂവളത്തിന്റെ കായിക്കകത്തിരിക്കുന്ന മജ്ജയിട്ടു പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക. ഇളനീർവെള്ളത്തിൽ ചുവന്നുള്ളിയിട്ടു വച്ചിരുന്ന് പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുക.

ഗോണോറിയായ്ക്ക്:—ബദാംപരിപ്പ് അരച്ചു പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക.

മൂത്രത്തിൽ പഞ്ചസാര:—മുക്കാൽ ഔൺസു നെല്ലിക്കാനീരും കാൽ ഔൺസു ശുദ്ധമായ തേനും ഒരുനുള്ളു മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്തു കഴിക്കുക. ഉണക്കനെല്ലിക്കയുടെ അരി പൊടിച്ച് മൂന്നു ഗ്രാം പൊടിയിൽ തേൻചേർത്തു കഴിക്കുക. നെല്ലിക്കാനീരിൽ ഉരുക്കപ്പൊടിയിട്ടു കഴിക്കുക. പുളിയുള്ള ആപ്പിൾനീരു കഴിക്കുക. പാവയ്ക്കാസൂപ്പു കഴിക്കുക.

വാതവും സന്ധിവാതവും:– ചെറുനാരങ്ങാനീരു വെറുംവയററിൽ കഴിക്കുക രക്തത്തിൽ അസിഡിററി ഉള്ളവൎക്ക് ചെറുനാരങ്ങാനീര് ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. വണ്ണം അധികമുള്ള വാതരോഗി ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങയും പാലും കഴിക്കുക. ഈന്തപ്പഴവും വാതസംബന്ധമായ വേദനകൾക്ക് നല്ലതാണ്.

ഒരു കിലോ ഈന്തപ്പഴം, ഒരു കിലോ പഞ്ചസാര ഇവ ഒരു ഭരണിയിലാക്കി മൂട്ടുന്നതുവരെ പശുവിൻനെയ്യൊഴിച്ച് മൂടിക്കെട്ടി നെല്ലിനകത്തു കുഴിച്ചുവയ്ക്കുക. 15 ദിവസം കഴിഞ്ഞെടുത്ത് അര ഔൺസുവീതം സേവിക്കുക.

മലബന്ധത്തിന് രാവിലെ പാലിൽ നാരങ്ങാനീരൊഴിച്ചു കഴിക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസ്സ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരൊഴിച്ചു കഴിച്ചാൽ വയറു ശുദ്ധമാകുന്നതിനും മലശോധനയ്ക്കും നല്ലതാണ്.

പനി:—(1) ഓറഞ്ചുനീരിൽ ഗ്ലൂക്കോസിട്ടു കഴിക്കുക.

(2) ഛർദ്ദിക്കും വയററിളക്കത്തോടുകൂടിയ പനിക്കും ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ ഏലയ്ക്കാപ്പൊടിയും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കഴിക്കുക.

(3) അപ്പിൾകഷണങ്ങൾ തിളച്ച വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നു് പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുക.

(4) 25 ഗ്രാം മാതളപ്പഴത്തിന്റെ ചാറും, 50 ഗ്രാം പുളിയില്ലാത്ത മുന്തിരിങ്ങായും കഴിക്കുക.

(5) കരിമ്പിൻനീരു കുടിക്കുക.

(6) ഇളനീർവെള്ളം കൂടെക്കൂടെ കുടിക്കുക.

ക്ഷയം:—ബ്ളാത്തിക്കാ ക്ഷയരോഗികൾക്ക് ഒരു സിദ്ധൌഷധമാണ്. പേരയ്ക്കായും ഈ രോഗത്തിനു നല്ലതാണ്.

ആർത്തവസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും മുറതെറ്റിവരുന്ന ആർത്തവത്തിനും മുന്തിരിങ്ങാച്ചാറു് ഉപയോഗിക്കുക

ഗർഭമുള്ള സ്ത്രീകൾ ദിവസവും ഉണക്ക മുന്തിരിങ്ങാ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നു് പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിച്ചാൽ തലകറക്കം, പല്ലുവേദന, മലബന്ധം ഇവകൾക്ക് നല്ലതാണ്. മുന്തിരിച്ചാറു് വഴിപോലെ ഉപയോഗിച്ച സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രസവത്തിൽ രക്തം ക്രമത്തിലധികം പോയാൽതന്നെയും അതിജീവിക്കാനുള്ള കരുത്തുണ്ടാകും. മുന്തിരിങ്ങായിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അംശമുള്ളതുകൊണ്ടു് അതിന്റെ കുറവുള്ളവർക്കെല്ലാം ഉത്തമ സുഹൃത്താണ്. ഇതു് വില കൂടിയ ടാണിക്കിനെക്കാൾ ഫലപ്രദമാണ്.

സുഖപ്രസവത്തിനു്:—

1. ഗർഭമുള്ള സ്ത്രീകൾ 9–ാം മാസം മുതൽ ദിവസവും 6 ഗ്രാം ബദാമിന്റെ എണ്ണ പ്രസവിക്കുന്നതുവരെ കുടിക്കുക. പ്രസവവേദന കുറയുന്നതിനും സുഖപ്രസവത്തിനും നല്ലതാണ്.

2. ദിവസവും 120 ഗ്രാം ഏത്തപ്പഴവും 120 ഗ്രാം പശുവിൻപാലും കഴിക്കുക.

3. സുഖപ്രസവത്തിനും കുട്ടികൾ ആരോഗ്യവാന്മാരും സുന്ദരന്മാരുമായിരിക്കുന്നതിന് ദിവസവും ഓറഞ്ചുനീര് കഴിക്കുക.

ദീർഘായുസ്സിന്:—ദഹനേന്ദ്രിയം, ശ്വാസകോശം, സിരകൾ ഇവകളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനം ആവശ്യമാണ്. ഇവകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷയമാണ് രോഗത്തിനു കാരണം.

ദഹനേന്ദ്രിയം ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാതിരുന്നാൽ ശുദ്ധമായ രക്തം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കുറയുകയും അതു കാരണം പലവിധ സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനു നല്ല രക്തം ഉണ്ടാകുന്ന പഴങ്ങൾ, ആപ്പിൾ, ചെറുനാരങ്ങാ, മുന്തിരിങ്ങ മുതലായ പഴങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. മലബന്ധം ഇല്ലാതാക്കുക.

ശ്വാസകോശം:—ഇതിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് പ്രാണായാമം, ചെറിയ തോതിലുള്ള വ്യായാമം ഇവ ആവശ്യമാണ്. കാലത്തോ വയ്കിട്ടോ തുറസ്സായ സ്ഥലത്തു് കുറേദൂരം നടക്കുക.

സിരകൾ:—ഇതു് തലച്ചോറിൽ തുടങ്ങി നമ്മുടെ ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിന് സൂര്യനമസ്കാരം നല്ലതാണ്.

ദിവസവും ബ്രഹ്മിയുടെ രണ്ട് ഇല തിന്നുകയോ ബ്രഹ്മി രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് അതിരാവിലെ പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ദീർഘായുഷ്മാന്മാരായിരിക്കാമെന്നുള്ളതു് നിശ്ചയം.



ആരോഗ്യവും ബുദ്ധിശക്തിയും
മാംസഭുക്കുകളെക്കാൾ
സസ്യഭുക്കുകൾക്കാണ്

മനുഷ്യക്ക് മൂന്നു വഴിയിലാണ് എനർജി ഉണ്ടാകുന്നതു്. അവകൾ പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേററ്, ഫാററ് എന്നിവകളാണ്. കാർബോഹൈഡ്രേററും, ഫാററും മനുഷ്യ ശരീരത്തിനുണ്ടാകാവുന്ന വെയർ ആൻറ് ടെയർ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ മൂന്നുതരത്തിലുള്ള ഹീററ് കൂടുതലായി ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്നു. ഈ കൂടുതലിനെ "സ്പെസഫിക്ക് ഡയനാമിക്ക് ആക്ഷൻ" എന്നു പറയുന്നു. പ്രോട്ടീൻ മുപ്പതു ശതമാനവും, കാർബോഹൈഡ്രേററ് ആറു ശതമാനവും ഫാററ് നാലു ശതമാനവും ഹീററ് കൂടുതൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്രോട്ടീൻ മൂലമുണ്ടാകുന്ന കൂടുതൽ ഹീററ് മെക്കാനിക്കലോ മററുതരത്തിലോ ഉള്ള എനർജി ശരീരത്തിനു കൊടുക്കുന്നില്ല. ഇതു് ഉപയോഗമില്ലാതെ വ്യസ്ഥായി പോകുന്നു. അതിനാൽ വളരെ കൂടുതൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ കായികമായി വലിയ അദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നവർക്കാവശ്യമില്ല. എന്നാൽ ഫാററും കാർബോഹൈഡ്രേററും കൂടുതൽ കഴിച്ചാൽ പ്രോട്ടീൻ കഴിച്ചു് കൂടുതൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹീററ് കായികമായ അദ്ധ്വാനത്തിനു് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

ഇറച്ചി കഴിക്കുന്നവർക്കാണ് മസ്കുലർ എനർജി കൂടുതലെന്നു് ഒരു തെററിദ്ധാരണയുണ്ടു്. എന്നാൽ പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചാൽ നല്ല ശുദ്ധമായ രക്തം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനും മനസ്സിലുകൾക്കു് ഇറച്ചികഴിക്കുന്നവരെക്കാൾ വളരെ കൂടുതൽ ശക്തിയും കാണപ്പെടുന്നു.

പഴങ്ങളും വെജിററബിളും മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ മാംസഭുക്കുകളെക്കാൾ ആറുവർഷം കൂടുതൽ സുഖക്കേടുകളില്ലാതെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാലിഫോർണിയായിൽ നടത്തിയ സർവ്വേ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. "ലോമാലിൻഡാ യൂണിവേർസിററിയുടെ ഹെൽത്തുവിഭാഗം സസ്യഭുക്കുകൾ കൂടുതൽകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ കാരണം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ആറുലക്ഷം രൂപായുടെ ഒരു റിസെർച്ച് ഗ്രാൻഡ് അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നു.

സസ്യഭുക്കുകൾ കൂടുതൽ ആരോഗ്യവാന്മാരും ശക്തിമാന്മാരുമായി കാണപ്പെടുന്നതു് താഴെ പറയുന്ന കാരണങ്ങളാലാണ്.

1. സസ്യഭുക്കുകളേക്കാൾ പത്തുമടങ്ങ് മാംസഭുക്കുകൾക്കാണ് രോഗം പിടിപെടാൻ സാദ്ധ്യത.

2. ഇറച്ചി തിന്നുന്നവരിൽ കാൻസർ, മാംസാർബുദം, പർമനറി സുഖക്കേടുകൾ എന്നിവ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു.

3. രോഗബാധയുള്ള മൃഗങ്ങളുടെ ഇറച്ചി തിന്നുന്നതുകൊണ്ട് നമുക്കും രോഗം പിടിപെടാൻ ഇടയുണ്ട്.

4. പന്നിയിറച്ചി തിന്നുന്നവരിൽ വയററിനു കാൻസർ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു.

5. ഇറച്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിലാണ് "ഹൃദരോഗം" ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നതു്.

6. പഴങ്ങളും, വെജിററബിളും, പാലും, തൈരും മാത്രം കൂടുതൽ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവർക്ക് ആരോഗ്യം നിലനിൽത്തുന്നതിനും സുഖക്കേടുകളിൽനിന്നും മോചനം നേടുന്നതിനും എളുപ്പം കഴിയുന്നു.

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും

ധാരാളം ഇനം പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും പോഷകമൂല്യങ്ങളുടെ ഏററക്കുറച്ചിലുകൾ കാണാം. സാമാന്യേന ഫലവർഗ്ഗങ്ങളിൽ വിററമിൻ 'സി' കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. പ്രധാനപ്പെട്ട വിററമിനുകൾ "എ, ബി, സി, ഡി, ഈ, കെ" ഇവകളാണ്. പാകപ്പെടുത്തുമ്പോൾ കൂടുതലായും നഷ്ടപ്പെടുന്നത് വിററമിൻ 'സി' യാണ്. വിററമിൻ 'ബി' യും 'സി' യും ജലത്തിൽ ലയിക്കുന്നവയാകയാൽ പാകപ്പെടുത്താനുപയോഗിക്കുന്ന ജലം കളയാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാതെ പാകപ്പെടുത്താമെങ്കിൽ അത്രയും നല്ലതാണ്. തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിലിട്ട് അടച്ചു വേവിക്കുന്നതാണ് സസ്യങ്ങൾ പാകപ്പെടുത്താൻ ഏററവും നല്ല മാർഗ്ഗം. ഇങ്ങനെ വേവിക്കുമ്പോൾ സസ്യങ്ങളുടെ നിറത്തിനു വ്യത്യാസം വരുമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ പാത്രം തുറന്നുതന്നെ വേവിക്കണം.

പച്ചക്കറികൾ പറിച്ചെടുത്ത ഉടനെ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അവയിലെ വിററമിനുകൾ ക്രമേണ കുറയുന്നു.

ഉണങ്ങിയ പയറുകളിൽ മാംസ്യങ്ങളും വിററമിൻ 'ബി' യും ലവണങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് നനവുള്ള തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞുവച്ച് മുളപ്പിച്ചാൽ ഇവയിൽനിന്ന് വിററമിൻ 'സി' ലഭിക്കും.

പച്ചക്കറികൾ പാകപ്പെടുത്താതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഗുണകരം. വെള്ളരിക്ക, തക്കാളി, കമ്പളങ്ങ, ബീററ്റൂട്ട്, കാരററ്, റാഡീഷ്, ഉള്ളി മുതലായ സസ്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

അന്നജപദാർത്ഥങ്ങളും പഞ്ചസാരയും പററിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പല്ലിന് അധികമായും കേടുണ്ടാകുന്നതു്. പല്ലിൽ പററിയിരിക്കുന്ന ഈ പദാർത്ഥങ്ങൾ മാററിയശേഷം ചാറുള്ള പഴങ്ങളോ പച്ചയായി തിന്നാവുന്ന സസ്യങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ധാരാളം ജൈവാമ്ലങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളവയുടെ ചാറ് കൂടുതലായുണ്ടാകുന്ന ഉമിനീർപ്രവാഹവും പല്ലുകളെ വൃത്തിയാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ഓരോ പ്രാവശ്യവും പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ പല്ലുകൾ അകാലത്തിൽ ദ്രവിക്കുന്നതു് തടയാൻ സാധിക്കും. കുട്ടികൾക്ക് ഈ സ്വഭാവം വളർത്തിയാൽ അവരുടെ പല്ലുകൾ കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കും. ആഹാരത്തിനുശേഷം മധുരപലഹാരങ്ങൾ കൊടുക്കാതെ തക്കാളിയോ വെള്ളരിക്കയോ കാരററ് കൊടുക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

ഇലക്കറികൾ

എല്ലിന്റെയും പല്ലിന്റെയും വളർച്ചയ്ക്കും ദൃഢതയ്ക്കും ഏററവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് കാത്സ്യം. ഇലക്കറികളിൽ ഇതു് ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കണ്ണിനും തൊലിക്കും മൃദുത്വവും മിനുസവും തെളിച്ചവും നൽകുന്ന കാരോട്ടിനും പച്ചിലയിൽ സമൃദ്ധമായുണ്ട്. കരോട്ടിൻ കുടലിൽവച്ച് വിററമിൻ 'എ' ആക്കി മാററപ്പെടുകയും ഇലക്കറികൾ വിററമിൻ 'എ' യുടെ കുറവിനെ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിററമിൻ 'എ'യുടെ അപര്യാപ്തത മരണത്തിനിടയാകുന്നില്ലെങ്കിലും സ്ഥായിയായ അംഗ

വൈകല്യം വരുത്താൻ പര്യാപ്തമാണ്. മാലക്കണ്ണ് ഈ വിററമിൻ 'എ'യുടെ അപര്യാപ്തതകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്.

ഇലക്കറികളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മറെറാരു പോഷകാംശം ഇരുമ്പാണ്. വിളർച്ചയു(അനീമിയ)ള്ളവർക്ക് ഇരുമ്പു ധാരാളമടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഇലക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ വിളർച്ച മാറുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഇരുമ്പിനു പുറമേ മററു പല പോഷകമൂല്യങ്ങളും ഇലക്കറികളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഗർഭിണികളിലും പ്രസവാനന്തരമുണ്ടാകുന്ന ഒരുതരം അനീമിയ തടയാൻ ഇലക്കറികൾ സഹായിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പുകൾ, മാംസ്യം ഇവയുടെ അപചയനത്തിനു സുപ്രധാനമായ പങ്കു വഹിക്കുന്ന "റിബോഫ്ളോബിൻ" പച്ചിലയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കടവായ് അഴുകുക, നാക്കിലെ തൊലി പോകുക മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഈ പോഷകമൂല്യത്തിൻെറ കുറവു മൂലമുണ്ടാകുന്നു. പച്ചിലയിൽ വിററമിൻ 'സി' യും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ അതു് കുറെ ഏറെ നശിക്കുന്നു.

ഇലക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളം ഉപയോഗിച്ചാൽ മലബന്ധം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാദ്ധ്യത വളരെ വിരളമാണ്.

ഇലക്കറികൾ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ വായുസമ്പർക്കമുണ്ടായാൽ വിററമിൻ 'സി' യും ഒരു നല്ലശതമാനം വിററമിൻ 'എ' യും നഷ്ടപ്പെടാനിടയുണ്ട്. അതുപോലെതന്നെ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇലക്കറികളുടെ പച്ചനിറം മാറാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. പച്ചനിറം മാറുന്നതു് പോഷകമൂല്യങ്ങളുടെ തോതു ഗണ്യമായി കുറയുന്നു

തിൻെറ സൂചനയാണ്. ഇലക്കറികൾ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുകയോ അല്ലാത്തപക്ഷം എണ്ണചേർത്തു പാകപ്പെടുത്തിയ മററു വിഭവങ്ങളോടൊപ്പം ഇലക്കറികൾ ഭക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. മററു കറികളോട് ഇലക്കറികൾ ചേർക്കുമ്പോൾ പത്തുമിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ വേവിക്കരുത്.

മുരിങ്ങയില, മല്ലിയില, അഗസ്തിക്കീര, പയററില, ശീമക്കീര, പാവലിൻെറ ഇല, മത്തയുടെ തളിരില മുതലായവ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇലക്കറികളാണ്. ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശക്തി നൽകുന്ന പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സംരക്ഷിതാഹാരങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഇലക്കറികളും പെടുന്നു. ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യവും ഉണർവും ഓജസ്സും നൽകാൻ വേണ്ട വിററമിനുകൾ ഇലക്കറികൾ നൽകുന്നു. ചെലവു കുറഞ്ഞതും കൂടുതൽ മൂല്യങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന എന്നുള്ളതും ഇലക്കറികളുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. കുട്ടികളുടെ ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും, രക്തോല്പാദനത്തിനും എല്ലുകളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ പോഷകാംശങ്ങൾ ഇവയിൽ ധാരാളമടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

പഴങ്ങൾ അമിതമായി കഴിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്കും ദഹനക്കേടിനും

പ്രത്യൗഷധങ്ങൾ

1 ഈന്തപ്പഴം അധികം ഭക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേടിന് ഇഞ്ചിച്ചാറു കുടിക്കുക.

2 ചക്കപ്പഴം അധികം കഴിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വികാരത്തിനും ദഹനക്കേടിനും പഴുത്ത ഏത്തപ്പഴം കഴിക്കുക.

3 ഏത്തപ്പഴം അമിതമായി കഴിച്ചതിനാലുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേടിന് ഏലക്കാ തിന്നുക.

4 മാമ്പഴം അധികം കഴിച്ചതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന അസുഖത്തിന് പശുവിൻപാൽ കുടിക്കുക.

5 കപ്പയ്ക്കാ അമിതമായി കഴിച്ച വികാരത്തിന് പഞ്ചസാര കഴിക്കുക.

6 വെള്ളരിക്ക അധികം കഴിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖത്തിന് കരിമ്പിൻനീര് കുടിക്കുക.

7 വഴുതനങ്ങാ അമിതമായി കഴിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖത്തിന് നെയ്യ് കഴിക്കുക.

8 ബദാം അധികം കഴിച്ചുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് പഞ്ചസാര കഴിക്കുക.

9 നെയ്യ് അധികം കഴിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് ചെറുനാരങ്ങാനീര് കഴിക്കുക.

10 നെല്ലിക്ക അധികം തിന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വികാരത്തിന് കരുപ്പട്ടി കഴിക്കുക.

11 ഓറഞ്ച് അധികം കഴിച്ചതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേടിന് ഉപ്പോ, കരുപ്പട്ടിയോ കഴിക്കുക.

ഏത്തപ്പഴം

സമൃദ്ധിയായി ഏത്തവാഴക്കൃഷി താഴെപ്പറയുന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. കരീബിയൻ ഐലൻഡ്സ്, മദ്ധ്യ അമേരിക്കൻ രാജ്യങ്ങൾ, ഇക്വഡോർ, തെക്കെ അമേരിക്കയിലുള്ള കൊളംബിയായും ബ്രസീൽസും, ഇൻഡ്യ, പാകിസ്ഥാൻ, മലയാ. ഇൻഡോനേഷ്യ, ഫിലിപ്പൈൻസ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇൻഡ്യയിൽ ഉദ്ദേശം 383000 ഏക്കർ സ്ഥലത്ത് കൃഷിചെയ്യുന്നു. അതിൽ മൂന്നിൽ രണ്ടുഭാഗം കേരളം, മദ്രാസ്, മൈസൂർ, ബോംബെ എന്നിവിടങ്ങളിലാണ്. ഇതിന്റെ മാണവും വിത്തും നടുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് സാധാരണയായി ജാനുവരിമാസംതൊട്ട് ജൂൺമാസംവരെയാണ് കൃഷിചെയ്യുന്നത്. 45 C.M. നീളവും വീതിയുമുള്ള കുഴികളിലാണ് ഇതു നടുന്നത്. നടുമ്പോൾ നല്ലവണ്ണം വളം ചേർക്കണം. ചിലയിടങ്ങളിൽ ഇത് മററു കൃഷികളോടൊപ്പം കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതിനു് നല്ല വളമുള്ള മണ്ണും വെള്ളവും ആവശ്യമാണ്.

ഏത്തപ്പഴം തിന്നിട്ടില്ലാത്തവരും അതിന്റെ ഗുണം അറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തവരും ആരുംതന്നെ കാണുകയില്ല. എന്നാൽ അതിന്റെ ഔഷധഗുണം എത്രകണ്ടുണ്ടെന്ന് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിററാമിനുകൾ പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യം ബൈ കാർബണേററ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള വിഷാംശങ്ങളെ മലമായും മൂത്രമായും പുറത്തുകളഞ്ഞ് നമ്മെ ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കിത്തീർക്കുന്നു. പഴം തിന്നുന്നതുകൊണ്ട് അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സ്റ്റാർച്ച് പെട്ടെന്ന് ശരീരത്തിൽ പിടിച്ച് ശരീരം നന്നാകുന്നതിന് ഇടവരുന്നു.

ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങ, മാത[illegible] നെല്ലിക്ക മുതലായവ ഭക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിററാമിൻ 'സി'-യുടെ കുറവു പരിഹരിക്കുന്നു. വിററാമിൻ 'സി' അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പഴങ്ങൾ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ഇൻഫ്ളുവൻസാ എന്ന രോഗം പിടിപെടുകയില്ല. കഴിവുള്ളിടത്തോളം പഴുത്ത പഴങ്ങളേ കഴിക്കാവൂ. പഴുക്കാത്ത പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ വയറുകടി, വയറിളക്കം മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പഴങ്ങൾ തിന്നതിനുശേഷം വെള്ളമോ പാലോ കഴിക്കുന്നതു നന്നല്ല. പഴങ്ങൾ കഴിക്കാൻ പററിയ സമയം കാലത്തുമുതൽ ഉച്ചവരെയും, ഉച്ചയ്ക്കു മൂന്നുമണിമുതൽ നാലുമണിവരെയും ആകുന്നു.

ഏത്തവാഴ ഉഷ്ണമേഖലയിൽ ധാരാളമായി കൃഷി ചെയ്യുന്നു. ഈ കൃഷി ഗോതമ്പിനേക്കാൾ 113 ഇരട്ടി സ്ഥലത്ത് കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ജെമെക്കാ നിവാസികൾ ഏത്തക്കാ പ്രധാന ആഹാരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവർ അരോഗദൃഢഗാത്രരും ശാരീരികമായ കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ളവരും ആകുന്നു. പരിഷ്കാരം ഇന്നും എത്തിനോക്കിയിട്ടില്ലാത്ത ആഫ്രിക്കയുടെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ ഇപ്പോഴും ജനങ്ങൾ വർഷത്തിൽ ഏതാനും മാസം ഏത്തക്കാമാത്രം ഭക്ഷിച്ച് കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നു. ഗവേഷണത്തിനായി ചില ഇംഗ്ലീഷുകാർ ആഫ്രിക്ക സന്ദർശിക്കുകയും അവർ രണ്ടുമൂന്നുകൊല്ലം ഏത്തക്കാമാത്രം ആഹാരമായി കഴിച്ച് അവിടെ താമസിച്ചിട്ടും അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന് യാതൊരു തകരാറും ഉണ്ടായില്ല. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ഇതു് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു ആഹാരസാധനമാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ കാത്സ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സൾഫർ, ഇരുമ്പ്, ചെമ്പ്, അയോഡിൻ എന്നിവ കൂടാതെ വിററാമിൻ എ, ബി, സി,

സി. ഇ എന്നിവയും ഏത്തക്കായിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ പ്രോട്ടീനും ഫാറ്റും കുറവാണെങ്കിലും പാൽചേർത്തു കഴിച്ചാൽ മേല്പറഞ്ഞവയുടെ കുറവു പരിഹരിക്കാം. ഏത്തക്കായിൽ അഞ്ചിലൊന്നുഭാഗം Fructose ആണ്. ഘനക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഏത്തപ്പഴം വിശേഷമാണ്. ഏത്തക്കാപ്പൊടികൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ റൊട്ടി സ്വാദിഷ്ടവും പോഷകാഹാരവുമാണ്. ബയലിന്റെ അഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചില സുഖക്കേടുകൾക്ക് ഏത്തക്കാപ്പൊടിയും പാലും കാച്ചി ഉപയോഗിച്ചാൽ സുഖം കിട്ടും.

ഏത്തക്കായ് കിഡ്നിസംബന്ധമായതും കുടൽസംബന്ധമായതുമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും വിശേഷമാണ്. ഏത്തക്കാ മലബന്ധമുണ്ടാക്കുമെന്ന് ഒരു തെററിദ്ധാരണയുണ്ട്. കനിഞ്ഞു പഴുത്തതുപയോഗിച്ചാൽ മലബന്ധമുണ്ടാകയില്ല. ഇതു് ആപ്പിളിനെപ്പോലെ ബുദ്ധിവികസനത്തിന് നല്ലതാണ്. കുട്ടിക്കാലത്തു് ഇതിന്റെ പൊടി പാലിൽ കാച്ചിയും അതിനുശേഷം ദിവസം ഓരോ ഏത്തപ്പഴം വീതവും കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ കുട്ടിക്കാലത്തുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾക്ക നല്ലതാണ്.

ചുമ:—പഴുത്ത ഏത്തപ്പഴത്തിനകത്തു് ഒരു തിപ്പലിയോ അഞ്ചു കുരുമുളകോ വച്ച് മഞ്ഞിൽ വച്ചിരുന്ന് രാവിലെ എടുത്തു് കുരുമുളക ചവച്ചു തിന്നതിനുശേഷം ഏത്തപ്പഴം തിന്നാൽ എല്ലാവിധ ചുമകൾക്കും ശമനം കിട്ടും.

വയറിളക്കം:—അധികം പഴുക്കാത്ത ഏത്തക്കായും നാലു ഗ്രാമ്പൂവും കുറച്ചു കൊത്തമ്പാലരിയും കുരുമുളകും ചേർത്തു് സൂപ്പാക്കി ആവശ്യത്തിനു് ഉപ്പുചേർത്തു കഴിക്കുക.

ഏത്തക്കാപ്പൊടിയും ബദാംപരിപ്പും ഇട്ടു് പാലു കാച്ചി കഴിച്ചാൽ രക്തക്കുറവു്, ഗൊണേറിയ, ശുക്ലക്ഷയം

ഇവകൾക്ക നല്ലതാണ്. ഇതിൻെറ പൊടികൊണ്ട് ഹൽവാ ഉണ്ടാക്കിയും ഉപയോഗിക്കാം.

അസ്മ:—ഏത്തപ്പഴം നല്ല തീക്കനലിലിട്ട ചുട്ട് തൊലികളഞ്ഞ് കുരുമുളകപൊടി വിതറി ചെറുചൂടോടെ തിന്നാൽ അസ്മായ്ക്ക് ആശ്വാസം കിട്ടും.

വെള്ളപോക്ക്:—ദിവസം ഒരു ഏത്തപ്പഴവും നാഴി പാലും ഒരുകരണ്ടി മുന്തിരിങ്ങാസത്തും വീതം ഒരുമാസം ഉപയോഗിച്ചാൽ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന വെള്ളപോക്ക് നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകും.

പ്രമേഹം:— അമിതമായ വെള്ളംദാഹം, കൂടക്കൂടെ മൂത്രം ഒഴിക്കണമെന്നുള്ള തോന്നൽ ഇവ കണ്ടാൽ നാഗഭസ്മം ഏത്തപ്പഴത്തിനകത്തുവച്ച കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. പാൻക്രിയാസിൻെറ കേടുകൊണ്ടാണെങ്കിൽ അധികം പഴക്കാത്ത ഏത്തപ്പഴം തിന്നതിനുശേഷം മോരുകഴിക്കുക.

രക്തക്കുറവ്, ശുക്ലക്ഷയം, സംഭോഗത്തിൽ ആസക്തിയില്ലായ്മ ഇവയ്ക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ ഏത്തപ്പഴം അരച്ച് അതിൽ ഏലക്കാപ്പൊടിയും സ്വർണ്ണഭസ്മവും ചേർത്ത് തേനിൽ കുഴച്ച തിന്നതിനുശേഷം പശുവിൻപാൽ കഴിക്കുക.

ഗർഭകാലത്ത് ഒരു ഏത്തപ്പഴവും ഒരുകരണ്ടി തേനും ദിവസവും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ വിററാമിൻ 'സി'യുടെ അഭാവത്താലുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകുകയില്ല. കൂടാതെ, ഇവർക്കുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികൾ ബുദ്ധിമാന്മാരും ധാരാളം കറുത്ത മുടിയോടുകൂടിയവരും കായബലമുള്ളവരും സുമുഖന്മാരുമായിരിക്കും.

ചെവിക്കുത്തിന്:—ഏത്തപ്പഴത്തിൻെറ ചാറും മെത്തലേററ് സ്പിരിററുംകൂടി ചേർത്ത് നാലുതുള്ളി കാതിൽ ഒഴിച്ചാൽ ചെവിക്കുത്തിന് ഉടനെ ആശ്വാസം കിട്ടും.

മുന്തിരിപ്പഴം

മുന്തിരിയുടെ ജന്മനാട് ഏഷ്യാമൈനറിലുള്ള അർമീനിയയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഇത് മഹാരാഷ്ട്ര, മൈസൂർ, ആന്ധ്രപ്രദേശ്, മദ്രാസ്, പഞ്ചാബ്, ഹിമാചൽപ്രദേശ്, കാശ്മീർ മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഉദ്ദേശം 14,550 ഏക്കർ സ്ഥലത്ത് കൃഷിചെയ്യുന്നു. മുന്തിരി പ്രധാനമായി ഏഴുതരമുണ്ട്. സെലക്ഷൻസെവൻ, അനാബ്ഷാഹി, കാല് സാഹാബി, തോംസൺ സീഡ്ലസ്, ഗുലാബി ബൊക്കാരി, ബാംഗ്ളൂർ പർപ്പിൾ എന്നിവയാണ്.

പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ വിററാമിനും ധാതുലവണങ്ങളും വലിയ തോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് മുന്തിരിങ്ങായിലാണ്. പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ 3 ശതമാനം മുതൽ 75 ശതമാനംവരെ കാർബോ ഹൈഡ്രേററ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാർബോ ഹൈഡ്രേററ് വളരെ വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുകയും അവയിലെ മുഴുവൻ ഭാഗവും ശരീരത്തിന് ഉപയോഗപ്രദമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടുതൽ പക്വമായ പഴങ്ങളിലാണ് കാർബോ ഹൈഡ്രേററ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

മുന്തിരിയിൽ 20 ശതമാനം കാത്സ്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങളിൽ ഏററവുമധികം ഇരുമ്പിൻെറ അംശവും വിററമിൻ 'സി'യും മുന്തിരിങ്ങയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പഴങ്ങളിൽ താരതമ്യേന കൂടുതൽ ഊർജ്ജവും കാത്സ്യവും ഇരുമ്പും ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങയിൽ ആണ്. ഏ

ന്നാൽ വിററമിൻ എ ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങയിൽ ഇല്ലെന്നുത ന്നെ പറയാം. ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങാ ദിവസവും ഉപയോഗിച്ചാൽ എല്ലിൻെറ ഉറപ്പിനും വളച്ച്യ്ക്കും ബലത്തിനും ശുദ്ധമായ രക്തം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്നു.

ആയുർവേദപ്രകാരം ഇതു് ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേന്നതാകുന്നു. ഇതിൻെറ പഴുത്ത കായ് ശുക്ലത്തെ വദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. പുഷ്ടിയെ ചെയ്യും. മലശോധനയെ ഉണ്ടാക്കും. ക്ഷയം, പിത്തം, തണ്ണീർദാഹം, ക്ഷതം, ഭ്രമം, ചുട്ടുനീററൽ, മൂത്രദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ഉണങ്ങിയ മുന്തിരിങ്ങ തളച്ച്യയേയും പീഡയേയും ശമിപ്പിക്കുന്നതും ശരീരത്തിനു പുഷ്ടിയെ വരുത്തുന്നതുമാകുന്നു. ഇതു ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുന്നതും ഗുരുത്വമുള്ളതും ദാഹം, പനി, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ഛർദ്ദി, രക്തവാതം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മൂത്രകൃഛ്റം, രക്തപിത്തം, മോഹാലസ്യം, ചുട്ടുനീററൽ, മദാത്യയം എന്നിതുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

മുന്തിരിങ്ങാമദ്യം—ഇതു് രസവർഗ്ഗത്തിൽ ചേന്നതാകുന്നു. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. വിശേഷാൽ രക്തദോഷം, പ്രമേഹം, പാണ്ഡു, അർശസ്സ്, ക്രിമി, വിഷജ്വരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കുറഞ്ഞൊന്നു വാതത്തേയും പിത്തത്തേയും വദ്ധിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും പുഷ്ടിയേയും ചെയ്യും. അഗ്നിയെ വദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ പുറത്തു കളയും. അധിമാംസം മുതലായവയെ ഉരച്ചുകളയും. വിദാഹിയല്ല. രക്തപിത്തത്തിങ്കൽ വിരോധമില്ലെന്നു സുശ്രുതമതം.

ആസ്ത്മായ്ക്ക്—സുപ്രസിദ്ധ ഡാക്കടർ ഓൾഡ്ഫീൽഡ് ആസ്ത്മായ്ക്ക് മുന്തിരിയുടെ ചാറ് ദിവസവും കഴിച്ചാൽ ഫലപ്രദമാണെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

മൂത്രച്ചുടിച്ചിലിന്—മൂന്നു മുന്തിരിങ്ങ കുരുകളഞ്ഞ് ഒരു കുരുമുളകു വീതം അതിനകത്തുവച്ച് കിടക്കാൻകാലത്ത് ചവച്ചുതിന്നുക. ഇങ്ങനെ കുറച്ചുദിവസം കഴിക്കുക. മൂത്രച്ചൂട് മാറും. കരിക്കിൻവെള്ളത്തിൽ ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങ രാത്രിയിൽ ഇട്ടുവച്ചിരുന്ന് കാലത്തെ ഞെവടി പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുക. മൂത്രച്ചുടിച്ചിൽ മാറും; നിശ്ചയം.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്—ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് ഒരുദിവസം നാലഞ്ചുനേരം (പിഴിഞ്ഞരിച്ചു) കൊടുക്കുക. പഴുത്ത മുന്തിരിങ്ങയും ആവശ്യംപോലെ കൊടുക്കുക. മഞ്ഞപ്പിത്തം കുറയും; നിശ്ചയം.

അനീമിയായ്ക്ക്—150 മുതൽ 200 ഗ്രാം വരെ കുരുവില്ലാത്ത മുന്തിരിങ്ങ ദിവസവും കഴിക്കുക.

പാൽപിറേറഷനും മുന്തിരിങ്ങ വിശേഷമാണ്.

ദ്രാക്ഷാരിഷ്ടം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് മുന്തിരിങ്ങയാണ് പ്രധാന ഔഷധം. ഇതു സേവിച്ചാൽ ഉരക്ഷതം, ക്ഷയം, കാസം, ശ്വാസം, കണ്ഠരോഗങ്ങൾ ഇവ ശമിപ്പിക്കും. ബലം ഉണ്ടാക്കും. മലശോധന വരുത്തും. രക്തപിത്തത്തിനും ഹിതമാണ്.

ദ്രാക്ഷാദിലേഹം—പാണ്ഡുവിനും കാമിലയ്ക്കും വിശേഷമാണ്.

മലശോധനയ്ക്ക്—മൂന്നോ നാലോ മുന്തിരിങ്ങ രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് രാവിലെ പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുക. മലശോധന ഉണ്ടാകുകയും ഒരു ടാണിക്കിന്റെ ഫലത്തെയും ചെയ്യും.

ഈന്തപ്പഴം

പഴങ്ങൾ നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാൻപാടില്ലാത്ത ഒരു സ്ഥാനം അർഹിക്കുന്നുവെന്നുള്ളത് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്ന ഒന്നാണല്ലോ. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് ഒരു റാത്തൽ പാകംചെയ്യാത്ത പഴങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കണം. യോഗികൾ പഴങ്ങളും കിഴങ്ങുകളും വേരുകളും ഇലകളും ഭക്ഷിച്ച് ദീർഘായുഷ്മാന്മാരായിരുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് അമ്മയുടെ പാലൊഴിച്ചാൽ പ്രധാനമായ ആഹാരം പഴങ്ങളാണ്. അവക്ക് മധുരപലഹാരങ്ങൾ, മിഠായി, ചാക്ക്‌ലേററ് മുതലായവ വാങ്ങികൊടുക്കുന്നതിനു പകരം, പഴങ്ങൾ വാങ്ങി കൊടുത്താൽ അവരുടെ ആഹാരത്തിലുള്ള വിററാമിനുകളുടെ കുറവുകളെ പരിഹരിച്ച് ആരോഗ്യം നിലനിത്തുന്നതിനും ബുദ്ധി വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും സൗന്ദര്യവർദ്ധനവിനും ഉപകരിക്കുന്നു.

ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ ഡേററഡ് എന്നും, സംസ്കൃതത്തിൽ കർജ്ജർ എന്നുമുള്ള പേരുകളാൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതു രണ്ടുതരം ഉണ്ട്; ഉണങ്ങിയതും പഴുത്തതും. സൂക്ഷിച്ചുവച്ചിരുന്നാൽ ഒരുകൊല്ലത്തോളം കേട്ടുവരാതെയിരിക്കും. ഇതിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള എഴുപതു ശതമാനം പോഷകമൂല്യങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു ഇതിൽ പെട്ടെന്നു ദഹിക്കുന്നതിനുള്ള ഫ്റൂട്ട്കോസ് കാത്സിയം, അയൺ പൊട്ടാസിയം, ഫാസ്ഫറസ്, ആൽകലീസ് എന്നിവ കൂടാതെ, വിററാമിൻ എ-യും ബി-യും

അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ഈന്തപ്പഴം ഒരു പ്രധാനമായ ആഹാരസാധനമാകുന്നു.

ഉണങ്ങിയ ഈന്തപ്പഴം അനലൈസ്സ് നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Pottasium	75.4
Calcium	57.9
Magnesium	58.5
Iron	1.61
Copper	0.21
Phosperus	6.38
Sulphur	51.0 mg.
Protein	2.5
Carbohydrate	75.8

ആയുർവേദപ്രകാരം ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ്—വാതം, പിത്തം, അതിസാരം, രക്തദോഷം, ക്ഷയം, ജ്വരം, ക്ഷതം, കോഷ്ഠവാതം, തണ്ണീർദ്ദാഹം, ഛർദ്ദി, ഭ്രമ, മദം, വിശപ്പ്, വായുമുട്ടൽ, മൂർച്ഛ, മദ്യംകൊണ്ടുണ്ടായ വികാരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തേയും ബലത്തേയും ശുക്ലത്തേയും കൃമിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയേയും വിഷ്ടംഭത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തേയും പുഷ്ടിയേയും വളർത്തും. തർപ്പണമായിരിക്കും. ഇതിന്റെ പച്ചക്കായ് ചവർപ്പുരസമുള്ളതായിരിക്കും. തടിയുടെ നീര് പിത്തത്തേയും ലഹരിയേയും ഉണ്ടാക്കും. വാതകഫങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. ജഠരാഗ്നിയേയും ശുക്ലത്തേയും ബലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയുള്ളതായിരിക്കും. തുമ്പിലെ മജ്ജ, മധുരം, തുവര, സ്നിഗ്ദ്ധം, ശീതം. പാകത്തിങ്കൽ മധുരവുമാകുന്നു. ഇത്

വാതം, പിത്തം, ചുട്ടുനീററൽ, രക്തദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തേയും ശുക്ലത്തേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. സാമാന്യം ഈന്ത എന്നു പറയുന്നതു് അല്പം ചവൎപ്പുരസത്തോടെയുള്ളതെന്നു നൃസിംഹമതം.

ഈന്തപ്പഴംകൊണ്ടു് ഉണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം:—ഇതു് രസവൎഗ്ഗത്തിൽ ചേൎന്നതാകുന്നു. മുന്തിരിങ്ങാമദ്യത്തിന്റെ കുറഞ്ഞ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതും വിശേഷാൽ വാതത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു. അതുതന്നെ വിശദമായിരുന്നാൽ കഫത്തെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു് ഉണർച്ചയെ ചെയ്യും. ദേഹത്തെ മെലിയിക്കും. നല്ല ഗന്ധമുള്ളതായിരിക്കും. ലഘുവുമായിരിക്കും.

ഈന്തപ്പന:—ഇതു് വന്യവൃക്ഷവൎഗ്ഗത്തിൽ ചേൎന്ന പിത്താല്പദ്രവ്യമാകുന്നു. പിത്തം, തണ്ണീർദ്ദാഹം, ചുട്ടുനീററൽ ശ്രമം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തേയും വാതത്തേയും ഉണ്ടാക്കും.

ഈന്തപ്പഴത്തിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ താഴെ ചേൎക്കുന്നു:

മലബന്ധത്തിനു്:—ഈന്തപ്പഴം രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നു് കാലത്തു പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുക.

ശുക്ലവൎദ്ധനവിനു്:—ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപു് ഈന്തപ്പഴം തിന്നിട്ടു് പാൽ കുടിക്കുക. ഇതു് ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും.

വയറെറരിച്ചിലിനു്:—കുറച്ചു് ഈന്തപ്പഴം നാലു് ഔൺസ് റോസ് വാട്ടറിലിട്ടിരുന്നു് പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുക.

ആസ്മായ്ക്ക്:—ഈന്തപ്പഴവും തേനും കഴിക്കുക.

ത്വക്‌രോഗങ്ങൾക്ക്:—ദിവസവും രാവിലെ ഈന്തപ്പഴം കഴിക്കുന്നത് ത്വക്‌രോഗങ്ങൾക്കു നല്ലതാണ്.

വയറിളക്കം:—വയറിളക്കമുള്ള രോഗികൾക്ക് മധുരം കഴിക്കണമെങ്കിൽ ഈന്തപ്പഴം കഴിക്കാം. വയറിളക്കത്തിനു ശമനം കിട്ടും.

ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന്:— ഈന്തപ്പഴവും ബദാംപരിപ്പും പാലിൽ അരച്ച് കാച്ചി കുടിക്കുക.

ഈന്തപ്പഴസർബത്ത് ഉഷ്ണകാലത്തെ ക്ഷീണത്തിന് ഒരു നല്ല പാനീയമാണ്. ഒരു കിലോഗ്രാം ഈന്തപ്പഴം രണ്ടു കിലോഗ്രാം തിളച്ച വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് ആറിയതിനുശേഷം ഞെവടി പിഴിഞ്ഞരിച്ച് പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കഴിക്കുക.

അത്തിപ്പഴം

അത്തിയുടെ ജന്മദേശം വെസ്റ്റ് ഏഷ്യയാണ്. കേരളക്കാർക്ക് അത്തിപ്പഴത്തോട് അത്ര പ്രിയം കാണുന്നില്ല. പഴങ്ങളിൽ ഒരു പ്രധാനമായ സ്ഥാനമാണ് അത്തിപ്പഴത്തിനുള്ളത്. ഇത് നോർത്തിൻഡ്യൻ മാർക്കറ്റുകളിലും പുറം രാജ്യങ്ങളിലും പ്രത്യേകിച്ച് ആഫ്രിക്കയിൽ പേപ്പർ പാക്കറ്റുകളിൽ മാർക്കറ്റിൽ ധാരാളം കിട്ടും.

അത്തി ഒരു വൃക്ഷമാണ്. നട്ട് രണ്ടുമൂന്നു കൊല്ലത്തിനകം കാച്ചുതുടങ്ങും. പഴുക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയുടെ അംശം ഇരുപത്തഞ്ചു ശതമാനവും, ഉണക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ എഴുപതു ശതമാനത്തോളവും കാണുന്നു.

ഉണങ്ങിയ അത്തിപ്പഴം പരിശോധനയിൽ താഴെ കാണുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഷുഗർ 50 ശതമാനം, പ്രോട്ടീൻസ് 35 ശതമാനം.

ഒന്നരറാത്തൽ ആത്തിപ്പഴത്തിൽ 400ഗ്രാം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതായത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഒരുദിവസം ആവശ്യമുള്ള ഊർജ്ജത്തിന്റെ അഞ്ചിൽ നാലുഭാഗമാണ്. ഒരു റാത്തൽ ഉണങ്ങിയ അത്തിപ്പഴം 1475 കലോറി ഊർജ്ജം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. അത്തിപ്പഴം ഗോതമ്പിലോ പാലിലോ ഉള്ളതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ അയണും, സോഡിയവും, സൽഫറും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കേടുകൂടാതെ ഒരുകൊല്ലത്തോളം സൂക്ഷിക്കാവുന്ന പഴമാണ്.

മഹാത്മാഗാന്ധി ആഫ്റിക്കയിൽ താമസിച്ചിരുന്ന കാലത്തു് ദിവസവും 4 ഔൺസ് അത്തിപ്പഴം കഴിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ടു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നതിനു സാധിച്ചിരുന്നു. ഉണങ്ങിയ അത്തിപ്പഴത്തിനു് മധുരം കൂടുതലുള്ളതിനാൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നു കഴിക്കുന്നതാണു് നല്ലതു്. ഈ പഴം ബുദ്ധിജീവികൾക്കും ശരീരംകൊണ്ടു് അദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നവക്കും നല്ലതാണെന്നു് പരീക്ഷണത്തിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. മുലപ്പാലിൽ ഉള്ളതിൽകൂടുതൽ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ അത്തിപ്പഴത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മുലപ്പാലിൽ കൊഴുപ്പിൻെറ അംശം കൂടുതലാണു്. അത്തിപ്പഴത്തിൽ ഷുഗറിൻെറ അംശമാണു് കൂടുതൽ ആയതിനാൽ തടിച്ച കുട്ടികൾക്കു് അത്തിപ്പഴം കൊടുത്താൽ തടി കുറയുന്നതിനും ബുദ്ധി വികസിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണു്. കുട്ടികൾക്കു് ടിന്നുകളിൽ വരുന്ന ബേബിഫുഡ് വാങ്ങിക്കൊടുക്കാതെ അത്തിപ്പഴത്തിൻെറ ചാറു് കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ പല്ലു കിളിക്കുന്നതിനും ദഹനത്തിനും ക്ഷീണത്തിനും ശക്തിക്കും ഉത്തമമാണു്.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം പഴുത്ത കായ് കുറഞ്ഞൊന്നു വാതവദ്ധനകരമാകുന്നു. കഫം, പിത്തം, രക്തദോഷം, തണ്ണീർദാഹം, ചുട്ടുനീററൽ, പ്രമേഹം, ശ്രമം, മൂർച്ഛ, മെലിച്ചിൽ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കൃമിയെ വദ്ധിപ്പിക്കും. പച്ചക്കായ്—അതിസാരം, പ്രമേഹം, ഗ്രഹണി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. രക്തത്തെ ദൂഷിപ്പിക്കും. തളിരു്—ജഠരാഗ്നിയെ സ്തംഭിപ്പിക്കും. ഇതിൻെറ

തൊലി പിത്തത്തേയും അതിസാരത്തേയും ശമിപ്പിക്കും. നിറത്തെ നന്നാക്കും. മുലപ്പാലിനെ വദ്ധിപ്പിക്കും. വ്രണത്തെ ശുദ്ധിചെയ്യുകയും ഉണക്കുകയും ചെയ്യും.

രക്താർശസ്സിനു്:—നാലു് അത്തിപ്പഴം രാത്രിയിൽ ഒരു കണ്ണാടിഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടിരുന്നു് അതിരാവിലെ അത്തിപ്പഴം തിന്നുകയും വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ കാലത്തും വൈകിട്ടും കുടിക്കുക. അശ്സ്സ് സംബന്ധമായ എല്ലാ രോഗങ്ങളും വിശിഷ്യ, രക്താർശസ്സിനും വളരെ വിശേഷമാണു്. ഇങ്ങനെ കുറഞ്ഞതു് നാലാഴ്ച കഴിക്കണം.

മുലപ്പാൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനു്:—അത്തിപ്പഴം ധാരാളം കഴിച്ചാൽ മുലപ്പാൽ ധാരാളമുണ്ടാകും. ആ പാൽ കുടിച്ചു വളരുന്ന കുട്ടികൾ ബുദ്ധിമാന്മാരായിരിക്കും.

ഞാവൽപ്പഴം

ഞാവലിന്റെ ജന്മദേശം ബംഗാളാണ്. ഇന്ത്യയിൽ മിക്കവാറും എല്ലാപ്രദേശങ്ങളിലും ഈ വൃക്ഷം കാണപ്പെടുന്നു. ഒരു വലിയ തണൽവൃക്ഷമായി ചിലയിടങ്ങളിൽ നട്ടുവളർത്തുന്നു. കേരളത്തിൽ കാവുകളിലും ക്ഷേത്രപരിസരങ്ങളിലും ഈ വൃക്ഷം കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിനെ വിവിധ ഭാഷകളിൽ വിവിധ നാമത്തിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നതു്.

ഇംഗ്ലീഷിൽ റോസ്സ്ആപ്പിൾ—ജാംബുൾ, സംസ്കൃതത്തിൽ നിലഫല, ബംഗാളിയിൽ കലാജം. മലയാളത്തിൽ ഞാവൽപ്പഴം.

ഇതിന്റെ അരി അനലയിസ് ചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

ജാംബോസൈൻ, ഗ്ലൂക്കോസൈഡ്, എസ്സൻഷ്യൻ ഓയിൽ. ക്ലോറോഫിൽ, ഫാററ്, റസ്സിൻ, ഗാലിക്ക് അസിഡ്, എസ്സാജിക്ക് അസിഡ്, ആൾബ്യൂമിൻ.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം ഇതിന്റെ പഴം കഫം, രക്തദോഷം, പിത്തം, മെലിവു്, ചുട്ടുനീററൽ, കൃമി, ചുമ, വായുമുട്ടൽ, വ്രണം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. വയറടപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. പുളിരസംകൂടെ ഉള്ളതിനാൽ അഗ്നിയെ കുറഞ്ഞൊന്നു് മന്ദിപ്പിക്കും. ഇതിന്റെ തൊലി രക്താതിസാരം; പിത്തം, പക്വാതിസാരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. തളിരു് യോഗവിശേഷം കൊ

ണ്ടു് രുച്യമായും പചനമായും ഭവിക്കും. ഇതിന്റെ കായ് പാലിനോടൊന്നിച്ചു ഭക്ഷിച്ചാൽ വിരുദ്ധം.

ഞാവൽപ്പഴത്തിന്റെ ജൂസ് എല്ലാ അലോപ്പതിഷാപ്പുകളിലും കിട്ടും. ഇതു രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുള്ളവർക്കും ഹൃദയ സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ ഉള്ളവർക്കും ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം കിട്ടും.

ഇതിന്റെ അരി വറുത്തുപൊടിച്ചു് കാപ്പിപ്പൊടിക്കു പകരം ദിവസവും ഉപയോഗിച്ചാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്കു് അതിശയകരമായ ഫലം കാണാം. ഇതിന്റെ അരിപൊടിച്ചതിൽ തേൻചേർത്തു കഴിച്ചാലും മതിയാകും.

രക്തംപോക്കിനു്—ഞാവൽത്തൊലി എരുമമോരിലിടിച്ചുപിഴിഞ്ഞരിച്ചു സേവിക്കുക. ക്ഷണം രക്തംപോക്കിനാശ്വാസം കിട്ടും.

വ്രണം ഉണങ്ങുന്നതിനു്—ഇതിന്റെ തളിരില അരച്ചു് വ്രണത്തിൽ പൊതിഞ്ഞാൽ പെട്ടെന്നു് വ്രണം ഉണങ്ങും.

ഞാറപ്പഴത്തിൽനിന്നും വയിനും ബ്രാണ്ടിയും സിറപ്പും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു മരുന്നാണു്. ‘സിസ്സിജിയംപ്രമേഹരോഗത്തിനു് ഇതു കൈകണ്ട ഔഷധമാണു്. മദർ ടിഞ്ചർ പത്തുതുള്ളിവീതം ഒരൗൺസ് പച്ചവെള്ളത്തിൽ ദിവസം മൂന്നുനേരം കഴിച്ചാൽ രക്തത്തിലും മൂത്രത്തിലുമുള്ള പഞ്ചസാരയുടെ ശതമാനം കുറയും നിശ്ചയം.

ചക്കപ്പഴം

പ്ലാവു് എന്ന പേരുതന്നെ ഇതിനു കിട്ടിയതു് അതിൽ പാലുള്ളതുകൊണ്ടാണെന്നു് പഴമക്കാർ പറയുന്നു. ദക്ഷിണ ഇന്ത്യയിൽ പലതുകൊണ്ടും അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു വൃക്ഷമാണു് പ്ലാവു്. ഇതു് ബംഗാൾ, ബീഹാർ, ഡക്കാൺ, കേരളം എന്നിവിടങ്ങളിൽ സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നു. സിലോൺ, ബർമ്മ, മലയാ, ബ്രസ്സീൽ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു.

ഇതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും മനുഷ്യനു് ഉപയുക്തങ്ങളാണു്. പാവപ്പെട്ടവരുടെയും ഇടത്തരക്കാരുടെയും ആഹാരസാധനമാണു് ചക്ക. കേരളീയക്കു് ചക്കപ്പഴത്തോടു് അത്ര പ്രിയംകാണുന്നില്ല എന്നാൽ സഹ്യാദ്രികഴിഞ്ഞു് മദ്രാസിലെത്തുമ്പോഴേയ്ക്കും അതിന്റെ വില അറിയണം. സ്വർണ്ണവർണ്ണവും തേനിന്റെ മധുരിമയും ഹരംപിടിപ്പിക്കുന്ന മണവും ഉള്ള ചക്കപ്പഴം എത്രതിന്നാലും മതിവരികയില്ല.

പ്ലാവു് രണ്ടുതരമുണ്ടു്. വരിക്കയും, കൂഴയും. കൂഴയുടെ കുഴമ്പിനു് കട്ടി തീരെയില്ല. മാത്രമല്ല നാരു കൂടുതലായും മധുരം കുറവായും ഇരിക്കും. എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതു് വരിക്കച്ചക്കയാണു്. പ്ലാവിന്റെ തൈ നട്ടാൽ എട്ടുകൊല്ലത്തിനകം കായ്ച്ചുതുടങ്ങും. വരിക്കയുടെ കുരുവിട്ടു മുളപ്പിച്ചു് വളർത്തിയാൽ അതിൽ കായ്ക്കുന്ന ചക്ക വരിക്കയായിരിക്കണമെന്നില്ല മിക്കവാറും അതു്, കൂഴയായിപ്പോകും.

ചക്ക ഒരു ഒററ പഴമല്ല അനവധി ചെറിയ പഴങ്ങൾ കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. ഓരോ ചുളയും ഓരോ പഴമാണ്. പ്രസാദിച്ചാൽ ചേരേലും ചക്ക പിടിക്കുമെന്നാണ് പഴമൊഴി. ഒരു പ്ലാവിൽനിന്ന് ശരാശരി 20 മുതൽ 300 ചക്കവരെ ഒരാണ്ടിൽ കിട്ടുന്നു. 80 റാത്തൽ തൂക്കമുള്ള ചക്ക കിട്ടിയതായി തെളിവുകളുണ്ട്.

ചക്കപ്പഴം അനലൈസ്സുചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മോയിച്ചർ	7.72
പ്രോട്ടീൻ	1.9
കാർബോ ഹൈഡ്രേററ്	18.9
വിററമിൻ 'എ'	540 I.U
വിററമിൻ 'സി'	10 മില്ലിഗ്രാം

ചക്കക്കുരുവിൽ വിററമിൻ 'ബി' ഒന്നും രണ്ടും കാർബോ ഹൈഡ്രേററ് 38.4 ശതമാനവും പ്രോട്ടീൻ 6.6 ശതമാനവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം ചക്ക ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിൻെറ പച്ചക്കായ് സന്താപത്തേയും, വിഷ്ടംഭത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. വാദത്തേയും ബലത്തേയും, കഫത്തേയും മേദസ്സിനേയും വദ്ധിപ്പിക്കും. കഫപിത്തഹരമെന്നു രാജവല്ലഭമതം, മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. പഴുത്തകായ്—പിത്തം, വാതം, രക്തദോഷം, ക്ഷതം, ചുട്ടുനീററൽ, ക്ഷയം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തേയും ബല

ത്തെയും മാംസത്തെയും ശുക്ലത്തെയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. കൃമിയെ പെരുപ്പിക്കും. നന്നാ ഇളയ കായ് —അവ്യക്തരസമായും ഹൃദ്യമായും ഇരിക്കും, കഫത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നും പക്ഷം. മദ്ധ്യപ്രായമായ കായ് —ഉപ്പ് മുതലായവ ചേൎത്ത് പാകംചെയ്താൽ ജഠരാഗ്നിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഇതിന്റെ പൂവ് മൂന്നു ദോഷങ്ങളേയും ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. മുഖശുദ്ധിയെ ചെയ്യും. കുരുവ്—മധുരവും കുറഞ്ഞ ചവൎപ്പുള്ളതുമാകുന്നു. മൂത്രത്തെ പെരുപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും.

പ്ലാവിൻപട്ട (മരമഞ്ഞൾ) പിണ്ഡിനീരിന് കൈകണ്ട മരുന്നാണ്. അരച്ച് പുറമേ പൂശിയാൽമതിയാകും.

പഴുത്ത പ്ലാവിലഞെട്ടും ജീരകവുംകൂടി കഷായംവച്ച് സേവിച്ചാൽ ദുഷ്കരമായ മഞ്ഞപ്പിത്തവും ശമിക്കും.

ചക്കപ്പഴം തിന്ന് അജീൎണ്ണമുണ്ടായാൽ തേക്കിടവേരോ ചുക്കോ കഷായംവെച്ച് സേവിക്കുക.

മാതളപ്പഴം

മാതളനാരകം നമ്മുടെ തോട്ടങ്ങളിൽ ധാരാളമായി നട്ടുവളർത്തുന്ന ഒരു ചെടിയാണ്. ഉദ്ദേശം പതിനഞ്ചടി പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും തടിയിൽ മുള്ളുള്ളതും ധാരാളം കായ് പിടിക്കുന്നതുമായ ഒരു ചെടിയാണിത്. ഇതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിനെ പല ഭാഷകളിൽ പല പേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. സംസ്കൃതത്തിൽ ഡാടിമം എന്നും ഹിന്ദിയിൽ അനർ എന്നും തമിഴിൽ മാതളപ്പഴം എന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ പൂനിക്ക എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

ഇതിന്റെ ഔഷധഗുണം എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. ഇതിന്റെ പഴത്തിന്റെ ചാറിൽ വിററാമിൻ സി യും പ്രോട്ടീനും ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് മധുരപലഹാരം വാങ്ങിക്കൊടുക്കാതെ പഴങ്ങൾ ധാരാളം വാങ്ങിക്കൊടുത്താൽ പലവിധ സുഖക്കേടുകളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടും. ഇതിന്റെ കായുടെ തോടും വേരിലെ തൊലിയും ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. മാതളപ്പഴത്തിന്റെ ചാറ് ദാഹത്തിനും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും വലിയ വിശേഷമാണ്.

മാതളനാരങ്ങായുടെ ചാറ് അനലൈസ്സ് ചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	78.0 per cent
Protein	1.6 ,,
Fat	0.1 ,,

Fibre	5.1	,,	Vitamin 'C' 14 mg.
Carbo hydrates	14.1	,,	
Calcium	10		
Magnesium	12		
Oxalic Acid	14		
Phosperous	70		
Pottassium	133		
Sulphur	12		

ആയുർവേദപ്രകാരം ഇതു് ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേൎന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ് ചുമ, കഫം, വാതം, വായുമുട്ടൽ, അജീൎണ്ണം, ശൂലം, വീക്കം, അരുചി, വിബന്ധം, തണ്ണീൎദാഹം, ഛൎദ്ദി, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. പിത്തത്തെയും രക്തദോഷത്തെയും ഉണ്ടാക്കും. ബലത്തെയും, അശ്രീയെയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. നെഞ്ചിനും, അണ്ണാക്കിനും നാവിനും വെടിപ്പുവരുത്തും. നിറത്തെ നന്നാക്കും. പുഷ്ടിയെ ചെയ്യും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. ദുൎജ്ജരമായിരിക്കും. ഇതിന്റെ മാംസം:—പിത്തം, വാതം, അരുചി, ശൂലം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. പുഷ്ടിയെ ചെയ്യും. ഉഷ്ണവീൎയ്യമെന്നു നൃസിംഹമതം. ഇതിന്റെ അല്ലി:—മഹോദരം, ശൂലം, കഫം, വായുമുട്ടൽ, ചുമ, ഗുല്മം, ഛൎദ്ദി, മദാത്യയം, വാവരൾച്ച, വാതവികാരം, മലമൂത്രങ്ങളുടെ തടവു്, അരുചി, അൎശസ്സ്, വീക്കം, കൃമി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും മലത്തെ പിടിക്കും ബുദ്ധിയെ നന്നാക്കും. ഇതിന്റെ ബീജം:—അൎശസ്സ്, വാതം, കഫം, വീക്കം, കൃമി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ഗൎഭസന്ധാരണത്തെ ചെയ്യും വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുമെന്നു സുശ്രുതമതം. കഫം,

വാതം, ച്ഛർമ്മ, അജീർണ്ണം, വായുമുട്ടൽ, മലബന്ധം, ശൂലം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, അരുചി ഈ രോഗങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ അല്ലി പിഴിഞ്ഞ നീരുപയോഗിക്കുന്നതു് ഏററവും നല്ലതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പൂവു്:—ശീതമായും, ലഘുവായും ഇരിക്കും. രക്തപിത്തത്തെ ശമിപ്പിക്കും. വാതത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. പാതിമൂപ്പുവരെയുള്ള പച്ചക്കായ:—പിത്തം, വാതം, കഫം, രക്തദോഷം ഇവയെ ഉണ്ടാക്കും. ഇതിന്റെ വേരു :—വിഷൂചിക, അശ്ശസ്സ്, ചെവിയിലുണ്ടാകുന്ന നീരു്, മലബന്ധം, കൃമി, ശൂല ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും.

രണ്ടു് ഔൺസ് മാതളനാരങ്ങാത്തോടു് മുക്കാൽ കുപ്പി വെള്ളത്തിൽ കഷായംവച്ചു് അരക്കുപ്പിയാക്കി അല്പം കറുവാപ്പട്ടയോ ഗ്രാമ്പൂവോകൂടി ചതച്ചുചേർത്തു് ഒരുനേരം 1_2 ഔൺസുവീതം ദിവസം മൂന്നോ നാലോ നേരംവീതം സേവിച്ചാൽ ഗ്രഹണിയും വയററിൽനിന്നു ചോരയും ചലവും പുഴുപ്പും പോകുന്നതു നില്ക്കും. വയറുകടിക്കു ഇതു വിശേഷമാണു്.

രണ്ടു് ഔൺസ് മാതളനാരകത്തിന്റെ വേരിന്മേൽ തൊലി ഒരുകുപ്പി വെള്ളത്തിൽ കഷായംവച്ചു് അരക്കുപ്പിയാക്കി ഒരുനേരത്തേയ്ക്കു് രണ്ടു് ഔൺസുവീതം കാലത്തു വെറും വയററിലും പിന്നീടു് അരമണിക്കൂറിൽ ഒരിക്കൽ വീതം മുറയ്ക്കു് നാലഞ്ചുതവണ സേവിക്കുകയും ചെയ്തതിന്റെശേഷം അര ഔൺസ് ആവണക്കെണ്ണ കുടിക്കുകയുംചെയ്താൽ പന്ത്രണ്ടുമണിക്കൂറിനകം വയററിനകത്തുള്ള നാടപോലുള്ള കൃമികളും വിരയും എല്ലാം പുറത്തുപോകും.

വയറുകടിക്ക് ഇതിൻെറ തോട്ട് കഷായംവച്ച് കൊടുത്താൽ മതിയാകും. കുട്ടികൾക്ക് വയറുകടിക്കും വയററിളക്കത്തിനും ഇതിൻെറ മൂക്കാത്ത കായ് അരച്ച് തേൻചേർത്ത് നാക്കിൽ തേച്ചുകൊടുത്താൽ മതിയാകും. എപ്പോഴും വയററുവേദന, വയററിളക്കം ഈ അസുഖമുള്ളവക്ക് ജീരകവെള്ളത്തിനു പകരം മാതളത്തിൻെറ തോടിട്ട വെള്ളംവെന്തു കുടിക്കുക. ക്ഷീണത്തിനും ഈ വെള്ളം നല്ലതാണ്. മാതളനാരങ്ങാപിഴിഞ്ഞ ചാറിൽ പഞ്ചസാരയോ തേനോ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നതു് ക്ഷീണത്തിനും, ദഹനത്തിനും, വിശപ്പുണ്ടാകുന്നതിനും ഉത്തമമാണ്.

മാതളരസായനം ഒരുകുപ്പി വാങ്ങി സൂക്ഷിച്ചിരുന്നാൽ വയററുവേദന, ദഹനക്കുറവ്, ചുമ, വായുമുട്ടൽ, ഇവയ്ക്കു് ഉപകാരപ്പെടും.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് 50 ഗ്രാം മാതളനാരങ്ങനീരിൽ തുരുമ്പില്ലാത്തതും പുതിയതുമായ ഒരുകഷണം ഇരുമ്പ് രാത്രിയിൽ ഇട്ടിരുന്ന് പിറേറദിവസം കാലത്തെ ഇരുമ്പുകഷണം മാററി പഞ്ചസാരചേർത്ത് കഴിക്കുക. നാലോ അഞ്ചോദിവസം കഴിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം നിശ്ശേഷം മാറും.

മാമ്പഴം

മാവു് ഇൻഡ്യയുടെ വടക്കുപടിഞ്ഞാറെ മേഖല ഒഴിച്ചു് എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. ഇതു് മാൎച്ചുമാസത്തിൽ പൂക്കുകയും സെപ്റ്റംബർമാസത്തോടുകൂടി കായ് പഴുത്തുതുടങ്ങുകയുംചെയ്യുന്നു. ഇൻഡ്യയിലുണ്ടാകുന്ന പഴങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയിലൊന്നാണു് മാങ്ങ. ഇതു് മററു രാജ്യങ്ങളിലുണ്ടാകുന്നില്ല. വിദേശികൾക്കു് മാങ്ങ ഒരു പ്രിയംകരമായ ആഹാരസാധനമാണു്. തേനിന്റെ മധുരിമയും ഹരംപിടിപ്പിക്കുന്ന മണവും ഉള്ള മാമ്പഴം ആവശ്യത്തിലധികം കഴിക്കുന്നതിൽ നാം മററാരുടേയും പിന്നിലല്ല. ഇതു് പല വലിപ്പത്തിലും തരത്തിലും നിറത്തിലുമുണ്ടു്. മാമ്പഴം ധനവാന്മാരുടേയും സാധുക്കളുടേയും പഴമാണു്. വിലകൂടിയതും വളരെ സുലഭമായി കിട്ടുന്ന തരങ്ങളുമുണ്ടു. പ്രധാനമായി മാങ്ങ രണ്ടുതരമുണ്ടു്. മുറിച്ചു് കഷണം കഷണമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും ചാറു് ഊററികുടിക്കാവുന്നതും.

ഒരു ഇടത്തരം മാങ്ങയിൽനിന്നും 15000 I. U. വിററമിൻ 'എ' ലഭിക്കുന്നു. അതായതു് മനുഷ്യശരീരത്തിനു് ഒരാഴ്ചത്തേയ്ക്കാവശ്യമായ വിററമിൻ 'ഏ' ഒരു മാങ്ങയിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്നുണ്ടു്. പഴങ്ങളിൽവച്ചേററവും കൂടുതൽ വിററമിൻ 'എ' അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതു് മാങ്ങയിലും പാവയ്ക്കായിലുമാണു്.

പഴുത്ത മാങ്ങയിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

വെള്ളം	86	ശതമാനം
പ്രൊട്ടീൻ	0.6	,,
ഫാററ്	0.3	,,
മിനറൽ അസിഡ്	11.8	,,
കാർബോ ഹൈഡ്രേററ്	0.1	,,
കാൽസിയം	0.2	,,
ഫോസ്സ്ഫറസ്സ്	0.3	മില്ലിഗ്രാം

മാവ് ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേന്നതാകുന്നു. ഇതിൻെറ പച്ചക്കായ് മൂന്നു ദോഷങ്ങളേയും വദ്ധിപ്പിക്കും. രക്തദോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കും. പിത്തകഫങ്ങളെ വദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നു സംഗ്രഹം. അതു് തൊലികളഞ്ഞു് വെയിലിലുണക്കിയാൽ പുളിയും മധുരവും ചവപ്പും ഉള്ളതും കഫവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നതും മലത്തെയിളക്കുന്നതും ആകുന്നു.

കണ്ണിമാങ്ങ

അതിയായ പുളിരസത്തോടുകൂടിയതും, രൂക്ഷവും, ത്രിദോഷകോപത്തേയും രക്തപിത്തത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു.

പഴുത്തമാങ്ങ

മധുരരസവും, ശുക്ലവൃദ്ധികരവും, സ്നിഗ്ദ്ധവും, ഹൃദയപ്രിയവും, ശരീരബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ഗുരുത്വമുള്ളതും, വാതകോപഹരവും രുചിപ്രദവും, ശരീരവണ്ണത്തെ നന്നാക്കുന്നതും, ശീതവീയ്യവും, പിത്തത്തെ കോപിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

തേൻമാമ്പഴം

സകല ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ശരീരബലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും വൃഷ്യങ്ങളായ പദാൎത്ഥങ്ങളിൽവെച്ച് ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതും ഹൃദയപ്രിയവും സ്ത്രീസംഭോഗത്തിൽ അതിയായ സന്തോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നതുമാകയാൽ ഇതുതന്നെയാണ് ഫലാധിരാജൻ.

പഴുത്ത മാങ്ങയുടെ നീര് മലശോധനയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും രുചിപ്രദവും ബലത്തേയും വൎണ്ണപ്രസാദത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു. ഗുരുവായിരിക്കും, വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. അഹൃദ്യമായിരിക്കും. മലത്തെ ഇളക്കും. ഇത് തുണിയിലോ പനമ്പിലോ ഒഴിച്ചുനിരത്തി നല്ല വെയിലിൽ ഉണക്കിയെടുത്താൽ അതിനു അമ്രാവൎത്തനം (മാന്തെര) എന്നു പേർ. അതു ലഘുവായിരിക്കും. വാതം, പിത്തം, തണ്ണീർദാഹം, ഛൎദ്ദി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തെയിളക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും.

മാങ്ങയണ്ടി

ചവൎപ്പുരസമുള്ളതും ഛൎദ്ദ്യാതിസാരങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കും.

ഇതിൻെറ തളിര്

കഫപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും.

പൂവ്

കഫം, പിത്തം, രക്തദോഷം, അതിസാരം, പ്രമേഹം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. വാതത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും ശീതവീ

ട്ട്യമായിരിക്കും. അതിസാരം, കഫരകോപം, പ്രമേഹം, രക്തദോഷം എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുന്നതും ശീതവീര്യവും രുചിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും വാതനാശവുമാകുന്നു.

തൊലി

കഫം, പിത്തം, രക്തദോഷം, പ്രമേഹം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. വ്രണത്തെ വരട്ടും രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. യോനിശുദ്ധിയെ ചെയ്യും

രക്താർശ്ശസ്സിന്—20 മുതൽ 30 വരെ മാങ്ങയണ്ടി പ്പരിപ്പ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച പൊടി തേനിലോ ശക്കരയിലോ കുഴച്ച് ദിവസം ഒരുനേരംവീതം സേവിച്ചാൽ വയററിലുള്ള വിരകളെ പുറത്തുകളയുകയും അർശ്ശസ്സിൽനിന്നുള്ള ചോരപോക്കിനെ തടയുകയും തീണ്ടാരിക്കാലങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന അധികമായ രക്തംപോക്കിനെ തടയുകയുംചെയ്യും.

വയറിളക്കത്തിനും വയറുകടിക്കും—ഉപ്പുമാങ്ങയുടെ പരിപ്പ് അരച്ചു സേവിക്കുക.

വിശപ്പില്ലാത്തതിന് മാമ്പഴം ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടാണിക്കിന്റെ ഫലംചെയ്യും.

മാമ്പഴം ധാരാളമുപയോഗിച്ചാൽ മെലിഞ്ഞവർ തടിക്കും.

മലബന്ധത്തിനു ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് മാമ്പഴം ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷം പാൽ കുടിക്കുക.

മോണപഴുപ്പിന്—മാവിലവെച്ച് ദിവസവും പല്ലു തേയ്ക്കുക.

കാലുവെടിച്ചുകീറുന്നതിന് മാവിൻകറ പുരട്ടിയാൽ മതിയാകും. ശുക്ലവർദ്ധനവിന് മാമ്പഴം വളരെ വിശേഷമാണ്.

സീതപ്പഴം

ഇതു് ഇൻഡ്യയിൽ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നതും സാധുക്കളുടെ പഴമായി അറിയപ്പെടുന്നതുമായ പഴമാണ്. ഇതിനെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ വിവിധ പേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നതു്.

മലയാളത്തിൽ	ആത്തിപ്പഴം
	ബ്ളാത്തിപ്പഴം
ഇംഗ്ലീഷിൽ	കസ്റ്റേഡ് ആപ്പിൾ
ബംഗാളിയിൽ	സീതഫൽ
അറബിയിൽ	ഷറിഫാ
പഴ്സിയിൽ	കസ്സ്

ഇതു് രണ്ടു തരമുണ്ട്. ബ്ളാത്തിയും, ആത്തിയും. ഇതിൻെറ ഇല ചെറുതും അററം കൂർത്തും 300 മുതൽ 500 സെ: മീററർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്നതുമായ വൃക്ഷമാണ്. ഇതിൻെറ പഴം വളരെ രുചികരവും ആഹാരത്തിനുശേഷം കഴിക്കാൻ പററിയതുമായ ഒന്നാണ്. ഇതു പഴുക്കുന്നതു് നവംബർ–ഡിസംബർ മാസങ്ങളിലാണ്. ആത്തിപ്പഴം ചുവന്ന നിറത്തോടും, പുറംതോട്ട് ഒരുപോലെയും വലിപ്പമുള്ളതുമാണ്. എന്നാൽ ബ്ളാത്തിപ്പഴം വെളുത്തതും, പുറംതോട്ട് ചെറിയ ചെറിയ തോടുകൾ ചേർന്നതുമാകുന്നു. മധുരവും രുചിയും ബ്ളാത്തിപ്പഴത്തിനാണ്.

ഇതിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും മരുന്നിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പഴം വളരെ രുചികരവും ഹൃദയത്തിനെ ടോൺ ചെയ്യുന്നതിനും വൈററാലിററിക്കും, വെറുലിററിക്കും വളരെ വിശേഷവുമാണ്. ഈ പഴം ക്ഷയരോഗികൾക്ക് കൈകണ്ട ഔഷധം കൂടിയാണ്. ഇതിന്റെ തുടർച്ചയായുള്ള ഉപയോഗത്തിൽ ചുമ നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകുന്നു. മസ്സിലുകൾക്ക് ശക്തിയും ഞരമ്പുകൾക്ക് ഉണർവും ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഈ പഴം സഹായിക്കുന്നു. യൗവനത്തെ നിലനിറുത്താൻ ഉതകുന്ന പഴങ്ങളിൽ മുൻപന്തിയിൽ നില്ക്കുന്നതു് കസ്റ്റേഡ് ആപ്പിൾ ആണ്.

ഇതിന്റെ പഴത്തിൽ ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ ഉള്ളതു കൊണ്ടു് ഇതിന്റെ ഉപയോഗത്തിൽ യൌവനം നിലനിറുത്തുന്നതിനും ബുദ്ധികൂർമ്മത ഉണ്ടാകുന്നതിനും ശരീരശക്തിക്കും ഉതകുന്നു.

ഇതിന്റെ അരി പൊടിച്ച് തലയിൽ തേച്ചാൽ തലയിലുള്ള പേൻ മുഴുവൻ നശിച്ചുപോകും.

ഇതു കഴിച്ചാൽ ശുക്ലവർദ്ധനവിനും നല്ലതാണ്.

കൂവളപ്പഴം

കൂവളം ഹിമാലയപർവ്വതത്തിൻെറ അടിവാരങ്ങളിലും, ബംഗാളിലും, ബർമ്മയിലും, മദ്ധ്യഇന്ത്യയിലും, തെക്കെ ഇന്ത്യയിലും, കേരളത്തിലും സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നു. ഇതിൻെറ ഇല ചെറുതും പച്ചനിറമുള്ളതും അററം കൂർത്തതുമാണ്. നാല്പതടിയോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്നതും മുള്ളുള്ളതും ധാരാളം കായ് ഉണ്ടാകുന്നതുമായ ഒരു വൃക്ഷമാകുന്നു. ഇതിൻെറ എല്ലാഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. നാം കാലുകൊണ്ട് തട്ടികളയുന്ന കൂവളത്തിൻെറ കായ്‌യുടെ ഔഷധഗുണം എത്രത്തോളം ഉണ്ടെന്ന് നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

ഇതിൻെറ മാതളം അനലൈസ്സ് ചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മാർമലോസിൻ
പെക്ടിൻ
ഷുഗർ
ററാനിൻ
വാളറയിൽ ഓയിൽ.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം കൂവളം ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേന്ന കഷായദ്രവ്യമാകുന്നു. കഫം, ഛർദ്ദി, വാതം, വായുമുട്ടൽ, ക്ഷയം, ഇക്കിൾ, ചുമ, ശൂലം, അതിസാരം, ജ്വരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും .അഗ്നിയേയും കറഞ്ഞൊന്നു പിത്തത്തെയും വദ്ധിപ്പിക്കും. ആമത്തെ പചിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ത്രിദോഷങ്ങളെ

ശമിപ്പിക്കുമെന്നുപക്ഷം. രക്തപിത്തശമനമെന്നു രാജവല്ലഭമതം. ഇളയകായ്—ഗ്രഹണിശൂലം, വാതം, ആമദോഷം, കഫം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. പിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും, വേരിനെക്കാൾ ഗ്രാഹിയാകുന്നു. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ആമത്തെ പചിപ്പിക്കും. സംഗ്രഹണീയദീപനീയ വാത കഫ പ്രശമനങ്ങളിൽവെച്ചു് ശ്രേഷ്ഠമെന്നു സംഗ്രഹം. മൂത്തകായ്—വിശേഷാൽ പിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. പഴുത്തകായ്—സുഗന്ധിയായിരിക്കും. ത്രിദോഷങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ മന്ദിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും, വയറടപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കും. അപാന വായുവിനെ ദുർഗ്ഗന്ധിയായി പുറപ്പെടുവിക്കും. വിദാഹിയായും ദുർജ്ജരമായും ഇരിക്കും. ഇല—വാതം കഫം ആമശൂലം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഗ്രാഹിയായിരിക്കും. ഇതിന്റെ പൂവു—അതിസാരം, തണ്ണീർദാഹം, ഛർദ്ദി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ഇതിന്റെ വിത്തിൽനിന്നെടുക്കുന്ന തൈലം ഉഷ്ണമായും ഏററവും വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കും. പച്ചതന്നെയും ഇളയതുണങ്ങിയാൽ ഏറെ നല്ലതു്.

മലബന്ധത്തിനും, മലത്തെ ഇളക്കുന്നതിനും, ദഹനത്തിനും പഴുത്ത കൂവളത്തിനകത്തിരിക്കുന്ന മാതളം എടുത്തു് പഞ്ചസാരയുംചേർത്തു് സർബത്തുകാച്ചിവച്ചിരുന്നു് വെള്ളത്തിൽ ഒഴിച്ചു് കുടിക്കുന്നതു് മേൽപ്പറഞ്ഞ അസുഖങ്ങൾക്കു് നല്ലതാണു്, കായുടെ അകത്തിരിക്കുന്ന മാതളവും തൈരുംചേർത്തു് ആഹാരത്തിന്റെ കൂടെ കറിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് വായുകോപത്തിനും ദഹനത്തിനും ഉത്തമമാണു്.

വയറിളക്കം, മലബന്ധം, ഗ്രഹണി, അതിസാരം, വയറുകടി ഇവയ്ക്കു് കൂവളത്തിൻെറ മാതളം പന്ത്രണ്ടുകഴഞ്ചു് രണ്ടുതുടം വെള്ളത്തിൽ കലക്കി പഞ്ചസാര ചേൎത്തു് മധുരമാക്കി അത്രയും ഒന്നിച്ചും പിന്നീടു് ദിവസം മൂന്നു നേരംവീതവും സേവിക്കണം. കൂവളവിത്തു് കഷായംവച്ചു് കുടിക്കുന്നതും ഗുണപ്രദമാണു്.

പൈൽസ്സിനു്—ഇതിൻെറ മാതളം പഞ്ചസാരചേൎത്തു് പാവാക്കി കഴിച്ചാൽ അർശ്ശസ്സിൻെറ മൂള ഉണ്ടാകാതെയിരിക്കുന്നതിനും മലബന്ധത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും നല്ലതാണു്. ഇതിൻെറ ടിഞ്ചർ ആസ്മാ Palipation of the Heart ഇവയ്ക്കും നല്ലതാണു്. ബ്രോൻകയറ്റിസ്സിനു് ഇതിൻെറ ഇല അരച്ചു് ചൂടാക്കി നെഞ്ചത്തിടുന്നു.

രക്തംപോക്കിനു്—സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന രക്തംപോക്കിനു് ഇതിൻെറ ഇലയുടെ സ്വാരസം സേവിച്ചാൽ മതിയാകും. ഇതു് രക്തംതുപ്പുന്നതിനും നല്ലതാണു്.

മൂത്രത്തിൽ പഞ്ചസാര കാണുന്നതിനും മേഹരോഗത്തിനും ഇതിൻെറ മാതൃസത്തു് ഫലപ്രദമാണു്.

ഞരമ്പുകളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും ലിവറിനെ പ്രവൎത്തിപ്പിക്കുന്നതിനും കൂവളത്തിൻെറ മാതൃസത്തിനു് ശക്തിയുണ്ടു്.

പുരാതനകാലങ്ങളിൽ ബംഗാളിൽ മഹോദരം പിടിപെട്ടവൎക്കു് ഇതിൻെറ ഇല വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടിരുന്നു

കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് സുഖപ്പെടുമെന്നു് വിശ്വസിച്ചു് കുടിക്കുക പതിവായിരുന്നു. സന്യാസിമാർ ഇതിൻെറ ഇല ഭക്ഷിച്ചു് കാമവികാരത്തെ തടഞ്ഞിരുന്നു.

വില്വാദിലേഹ്യം എന്നു കേട്ടിട്ടില്ലാത്തവർ കേരളത്തിൽ ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമാണു്. ഇതിൽ കൂവളത്തിൻെറ വേരാണു് പ്രധാനമായ ഔഷധം. ഇതു് ഛർദ്ദി, അരുചി, അഗ്നിമാന്ദ്യം, വായിൽക്കൂടി വെള്ളംവരിക. വായുവിൻെറ ഉപദ്രവം, അധോവായു പോകുക ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും. വില്വാദി ഗുളിക സർപ്പവിഷം, ചിലന്തിവിഷം, എലിവിഷം, തേൾവിഷം മുതലായ വിഷങ്ങൾക്കും വിഷൂചിക, അജീർണ്ണം, കൈവിഷദോഷം, പനി ഇവയേയും ഭൂതഗ്രഹപീഡിതന്മാക്കു് സേവിക്കാനും കണ്ണിൽ അഞ്ജനത്തിനും നസ്യത്തിനും നല്ലതാണു്.

കൂവളത്തിൻെറ വേരിട്ടു് വെന്തവെള്ളം ജീരകവെള്ളത്തിനു പകരം കുടിക്കുന്നതു് മഹോദരം, വായുകോപം, ഏമ്പക്കം, ദഹനക്കുറവു്, വയററിളക്കം ഇവയ്ക്കു് അതിവിശേഷമാണു്.

പാഷൻഫ്രൂട്ട്

നമ്മുടെ പൂന്തോട്ടങ്ങളിൽ അലങ്കാരത്തിനായി വച്ചു പിടിപ്പിക്കുന്നതും താങ്ങിട്ടുകൊടുത്താൽ പടർന്നു കയറുന്നതുമായ വള്ളിച്ചെടിയാണ്. ഇതിൻെറ ബോട്ടണിക്കൽ പേര് "പാസ്സിഫ്ളോറാ" എന്നാണ്. ഇതിൻെറ കായുടെ ഔഷധഗുണത്തെക്കുറിച്ച് ആരും അത്ര ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. ഇതിൻെറ മനോഹരമായ വെള്ളയിൽ പർപ്പിൾ നിറമുള്ള പൂക്കളെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ് തോട്ടങ്ങളിൽ വച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതു്. ഇതിൻെറ ജന്മദേശം ബ്രസ്സിൽസാണ്. നട്ട് രണ്ടു കൊല്ലത്തിനകം കാച്ചുതുടങ്ങും. സൗത്താഫ്രിക്കാ, കെനിയാ, ആസ്ട്രേലിയാ, ന്യൂസിലണ്ട്, ഹാവായി എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു.

ഇൻഡ്യയിൽ നീലഗിരിയിലും, പഞ്ചാബ്, വയനാട്ട്, ആന്ധ്രപ്രദേശ്, ഊട്ടി, കൊടൈക്കനാൽ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇതു് രണ്ടുതരമുണ്ട്. പർപ്പിൾ എല്ലോ എന്നീ നിറത്തിലുള്ള പഴങ്ങൾ ഇവയിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിൻെറ പഴത്തിൽ ധാരാളം അരിയുള്ളതുകൊണ്ട് പിഴിഞ്ഞു് ജ്യൂസ്സ് കുടിക്കുന്നതാണ് നല്ലതു്.

ഇതിൻെറ ചാറ് അനലൈസ്സ്ചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു

മോയിസ്റ്റർ	92	ശതമാനം
ഷുഗർ	6	,,
പ്രോട്ടീൻ	0.40	,,
കാത്സിയം	10	,,
ഫാസ്സ്ഫറസ്സ്	10	,,
അക്രോബിക്കാസിഡ്	2	,,
കരോട്ടിൻ (വിററമിൻ 'എ')	6	,,

വില്ലൻചുമയ്ക്കു് ഇതിന്റെ ചാറു് ഒരു കൈകണ്ട ഔഷധമാണു്.

ഉറക്കമില്ലാത്തതിനു്:—ഇതിന്റെ പഴം പിഴിഞ്ഞ ചാറിൽ തേൻചേർത്തു് കിടക്കാൻകാലത്തു കുടിക്കുക.

മാനസികമായി പ്രയാസമുള്ളവക്കും അമിതമായി ജോലിചെയ്തു ക്ഷീണിച്ചവക്കും ഇതിന്റെ ചാറു് വളരെ ഫലപ്രദമായ ടാണിക്കാണു്.

രാത്രിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചുമയ്ക്കും ഇതു് ഒരു സിദ്ധൗഷധമാണു്.

പാഷൻഫ്ളവറിൽനിന്നും ഹോമിയോപ്പതിവിധി പ്രകാരം ഒരു മരുന്നുണ്ടാക്കുന്നുണ്ടു്. അതിന്റെ പേരു് "പാസിഫ്ളോറ ഇൻ കാറിനിററാ" എന്നാണു്. ഇതിന്റെ മദർ ടിഞ്ചർ മുപ്പതു തുള്ളി വെള്ളത്തിലൊഴിച്ചു് കഴിച്ചാൽ മേല്പറഞ്ഞ എല്ലാ സുഖക്കേടുകൾക്കും ആശ്വാസം കിട്ടും.

കൈതച്ചക്ക (പൈനാപ്പിൾ)

സാധുക്കളും പണക്കാരും ഒരുപോലെ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പഴമാണ് പൈനാപ്പിൾ. ഇതിന്റെ ബോട്ടാണിക്കൽപേര് "അനാനസ്സ്" എന്നാണ്. ഇതിനെ വിവിധഭാഷകളിൽ വിവിധപേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഹിന്ദിയിൽ	അനാനസ്സ്
ബംഗാളിയിൽ	അനാരസ്സ്
തമിഴിൽ	അന്നാസിപഴം
മലയാളത്തിൽ	കടച്ചക്ക. കൈതച്ചക്ക

പൈനാപ്പിളിന്റെ ജന്മദേശം ബ്രസ്സിൽസ്സാണ്. ഇത് ഇന്ത്യയിൽ പതിനാറാംനൂററാണ്ടിലാണ് കൃഷിചെയ്തു തുടങ്ങിയത്. മലയായിലും ഹാവായിലും ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യുന്നു. ആസ്ട്രേലിയ, സൗത്ത് ആഫ്രിക്കാ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ബംഗാൾ, ആസ്സാം, വെസ്റ്റ്കോസ്റ്റ്, കേരളം ഇവടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇല രണ്ടടി മുതൽ മൂന്നടിവരെ നീളമുള്ളതും മുള്ളുള്ളതുമാകുന്നു. ഇത് 90 തരമുണ്ടെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഒരു പൈനാപ്പിളിന്റെ തൂക്കം 3 മുതൽ 6 റാത്തൽവരെ കാണും. ഇത് നട്ട് 15 മുതൽ 20 വരെ മാസത്തിനകം ചക്ക പിടിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഒരേക്കറിൽ 6 മുതൽ 10 ടൺവരെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. കൈതച്ചക്ക കൃഷിയിൽ മലയാക്കാരാണ് മുൻപന്തിയിൽ നില്ക്കുന്നത്. അവർ ഒരേക്കറിൽ 40 ടൺവരെ ഉൽപ്പാ

ദിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹാവായിലും സിങ്കപ്പൂരിലും പൈനാപ്പിൽ കാനിങ്ങ് വ്യവസായം വൻതോതിൽ നടന്നുവരുന്നു. ഏകദേശം 2 ലക്ഷം ടൺ പൈനാപ്പിൾ കാൻ ചെയ്തു മററു രാജ്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് അയയ്ക്കുന്നു.

ഇതിൻെറ ജ്യൂസ്സ് അപഗ്രഥിച്ചുനോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

ഷുഗർ	4.3	ശതമാനം
മോയിസ്ററാർ	86.5	,,
പ്രോട്ടീൻ	0.6	,,
ഫാററ്	0.1	,,
കാർബോഹൈഡ്രേററ്	12.0	,,
മിനറൽമ ററർ	0.5	,,

100 ഗ്രാം ജൂസിൽവിററമിൻ 'എ' 60. I. U- വിററമിൻ 'സി' 63 mg-യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇതിൽ ബ്രോമലിൻ എന്ന എൻസൈം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ എൻസൈം വിശപ്പില്ലാത്തവർക്ക് വിശപ്പുണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്നു. ചൂടാക്കിയാൽ ഈ എൻസൈം നശിച്ചുപോകും.

ഇതിൻെറ ഇലയിൽനിന്നും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന നാരു് വെളുത്തതും ബലമുള്ളതും വെള്ളിപോലെ മിന്നുന്നതുമാകുന്നു. പട്ടുകൾ നെയ്യാൻ ഇതിൻെറ നാരു് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഒരുടൺ കൈതയിലയിൽനിന്നും 50 മുതൽ 60 റാത്തൽവരെ നൂൽ കിട്ടുന്നു.

കൈതച്ചക്കയുടെ നീര് എന്തെല്ലാം സുഖക്കേട്ടുകൾക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് താഴെച്ചേർക്കുന്നു.

മൂത്രാശയത്തിൽ കല്ല് ഉള്ളവക്ക് ഒരു സമയം 60 ഗ്രാം നീരുവീതം ദിവസം മൂന്നുപ്രാവശ്യം കഴിച്ചാൽ കല്ല് അലിഞ്ഞു മൂത്രത്തിൽക്കൂടി പോകും. മൂത്രത്തിൽ കല്ല് ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും ഇതു് സഹായിക്കുന്നു.

വിരയുടെ ഉപദ്രവമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഇതിന്റെ ചാറിൽ തിപ്പലിപ്പൊടിയോ വെളുത്തുള്ളിച്ചാറോ ചേർത്തു കൊടുക്കുക.

മലശോധനയ്ക്കു് ഇതിന്റെ പഴുക്കാത്ത കായുടെ ചാറു് കഴിക്കുക.

വിശപ്പു് ഇല്ലാത്തവക്ക് ഇതു് ആഹാരത്തിനുമുമ്പും പിമ്പും കഴിക്കുക.

വിററമിൻ 'എ'-യുടെയും 'സി'-യുടെയും കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഇതിന്റെ ചാറിൽ ഗ്ലൂക്കോസിട്ടു് കൊടുക്കുക.

ദേഹമാസകലം ഉണ്ടാകുന്ന വരട്ടുചൊറിക്ക് ഇതിന്റെ നീരു് ധാരാളം കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

പഴുക്കാത്ത ചക്കയുടെ ചാറു് സ്ത്രീകളുടെ മൂത്രാശയം ചെറുതാകുന്നതിനും ഗർഭഛിദ്രത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

തൊണ്ടയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മുഴയ്ക്കും മററു അസുഖങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ ചാറു് കുടിക്കുന്നതു് വളരെ വിശേഷമാണ്.

ആപ്പിൾ

ഇതിൻെറ ബോട്ടണിക്കൽ പേരു് 'മാലൂസ്സ്' എന്നാണു്. ആപ്പിൾ മരം വട്ടത്തിൽ വളരുന്നതും പത്തു മുതൽ പതിന്നാലുമീററർ പൊക്കംവരെയും വളരുന്നതുമായ ഒരു വൃക്ഷമാണു്. ഇതു പലതരമുണ്ടു്. പ്രധാനമായി അഞ്ചുതരം ആപ്പിളാണു് കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നതു്. നട്ടു് അഞ്ചാറുകൊല്ലം കഴിയുമ്പോൾ കായ്ച്ചുതുടങ്ങും. ശരിയായ ഫലംകിട്ടുന്നതിനു് 12 മുതൽ 18 കൊല്ലംവരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരും.

ആപ്പിൾ പഴങ്ങളിൽവെച്ചേററവും ഉയന്ന സ്ഥാനമഹിക്കുന്നു. ഇതിനെ പണക്കാരുടെ പഴമായിട്ടാണറിയപ്പെടുന്നതു്. ഇതു് വൻതോതിൽ അമേരിക്ക, റഷ്യ, യൂറോപ്പു്, ജപ്പാൻ, ആസ്ത്രേലിയ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. കുളുവാലിയിൽ ഒരേക്കറിൽനിന്നും 1250 റാത്തൽ പഴവും, കാശ്മീറിൽ ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും 150 റാത്തലും, നീലഗിരിയിലും ബാംഗ്ലൂരും ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും 25 റാത്തലും കിട്ടുന്നു. ആപ്പിൾ ഒക്ടോബർ നവംബർ മാസങ്ങളിലണു് ധാരാളം മാക്കററിൽ വന്നുതുടങ്ങുന്നതു്.

ഇതു് അനലൈസ്സ്ചെയ്തുനോക്കിയാൽ താഴെപ്പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

ഷുഗർ	— 26	ശതമാനം
ഗ്ലൂക്കോസ്	— 5	,,
ഫ്രൂട്ടക്കോസ്	— 12	,,
സക്രോസ്സ്	— 6	,,
മാലിക്കാസിഡ്	— 1	,,

കൂടാതെ താഴെക്കുറിക്കുന്ന ചിററമിനുകളുമടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

തയാമിൻ	— 0·12	ശതമാനം
റിബ്ബോഫ്ളോബിൻ	— 0.03	,,
നിയാസിൻ	— 0·02	,,
അസ്ക്രോബിക്കാസിഡ്	— 2 MG	

ചെറിയതോതിൽ താഴെപ്പറയുന്നവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഫാളിക്കാസിഡ്

കരോട്ടിൻ

ബയോട്ടിൻ

ശരീരത്തിനു ബലക്ഷയമോ വളച്ചക്കുറവോ ഉള്ളവക്ക് ഈ പഴം നിത്യവും ഉപയോഗിച്ചാൽ അതിശയകരമായ ഫലംകാണാം. ഇതിൽ ഫോസ്ഫറസ്സിൻേറയും ഇരുമ്പിൻേറയും അംശംകൂടി ഉള്ളതുകൊണ്ട് തലച്ചോറിനെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നതിനും കഴിവുണ്ട്. വളരെനേരം ഒരേ ഇരുപ്പിലിരുന്ന് ജോലിചെയ്യുന്ന ബുദ്ധിജീവികൾക്ക് ഉന്മേഷവും ശക്തിയും പ്രദാനംചെയ്യാൻ ഈ പഴത്തിനു കഴിവുണ്ട്. ഇതു് ലിവറിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും തലച്ചോറിന് വൈററൽ എനർജി കൊടുക്കുന്നതിനും കഴിവുണ്ട്. ദിവസം ഒാപ്പിൾവീതം കഴിച്ചാൽ ഡാക്ടറെ അകററിനിത്താമെന്നൊരു ഇംഗ്ലീഷ് പഴഞ്ചൊല്ലുണ്ട്.

അപസ്മാരത്തിന് —ഈ പഴം ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ശക്തിയും ബുദ്ധിയും വളരുകയും ക്രമേണ ഈ രോഗത്തിന് ശാന്തികിട്ടുമെന്ന് യൂനാനിവൈദ്യന്മാർ അനുഭവത്തിൽനിന്നും കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഉറക്കത്തിൽ എണീററുനടക്കുന്ന സുഖക്കേടിനു്—രാത്രിയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പുളിയുള്ള ആപ്പിൾ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നു് കാലത്തെ ചതച്ചുപിഴിഞ്ഞു് നീരുകുടിക്കുക. ഇങ്ങനെ കുറഞ്ഞതു് ഒരുമാസം കഴിച്ചാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ സുഖക്കേട്ടു് നിശ്ശേഷം മാറും.

കായികമായി ജോലിചെയ്യുന്നവക്കും മസ്സിലുകൾക്കും ക്ഷീണം സംഭവിച്ചവക്കും ബുദ്ധിജീവികൾക്കും ഇതു പയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലംചെയ്യും.

ലിവറിന്റെ അസുഖമുള്ളവക്കും വയററുവേദനയുള്ളവക്കും പുളിയുള്ള ആപ്പിൾ കഴിക്കുന്നതു് വളരെ വിശേഷമാണു്. ഇതു് ദഹനത്തെ സഹായിക്കുകയും ലിവറിനെ ടോൺചെയ്യുകയും ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഉന്മേഷമുണ്ടാകുന്നതിനും നല്ലതാണു്.

അതിയായ ദാഹത്തിനും, ദഹനമില്ലാത്തതിനും പുളിയുള്ള ആപ്പിളോ അതിന്റെ ചാറോ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

മലബന്ധത്തിനു് മൂന്നോ നാലോ ആപ്പിൾ കാലത്തെ വെറുംവയററിൽ കഴിക്കുക.

പനിക്കു് ആപ്പിൾ കഴിച്ചാൽ ചൂടു കുറയ്ക്കുന്നതിനു് സഹായിക്കുകയും പനി വളരെവേഗം ഭേദമാകുകയും ചെയ്യും.

സപ്പോട്ട

മെസ്കിക്കോയാണു് സപ്പോട്ടയുടെ ജന്മദേശം. ഇലഞ്ഞിവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടതാണു് സപ്പോട്ട. നമ്മുടെ പൂന്തോട്ടങ്ങളിൽ അലങ്കാരവൃക്ഷമായി വരിതെററാതെ വളർന്നു നില്ക്കുന്നതു് കാണാൻ കൗതുകകരമാണു്. സപ്പോട്ട ശരാശരി മുപ്പതടിയിൽ കൂടുതൽ പൊക്കത്തിൽ വളരുകയില്ല.

ഇൻഡ്യയിൽ ബോംബെ, ബംഗാൾ, ബീഹാർ, ആന്ധ്രാ, മദ്രാസ്, മൈസൂർ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. സപ്പോട്ട സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നതു് ഉഷ്ണമേഖലയിൽ മഴ ധാരാളം കിട്ടുന്ന കടലോരപ്രദേശങ്ങളിലാണു്. ഇൻഡ്യയിൽ ഇതു് രണ്ടുതര കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഉരുണ്ടതും നീണ്ടതും.

നട്ടു് രണ്ടുകൊല്ലംമുതൽ ഒട്ടുതൈകൾ കായ്ച്ചു തുടങ്ങും. നല്ല വിളവു കിട്ടുന്നതിനു് അഞ്ചു കൊല്ലക്കാലം കാത്തിരിക്കണം. ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും അഞ്ചാം കൊല്ലം 250 പഴങ്ങൾ കിട്ടുമെന്നു് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. അതു ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു് മുപ്പതുകൊല്ലം പഴക്കമുള്ള ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും ഒരു കൊല്ലത്തിൽ 3000 പഴങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കാം. സപ്പോട്ട എല്ലാ മാസങ്ങളിലും കായ്ക്കും. പക്ഷേ ആണ്ടിൽ അവയ്ക്കു വ്യക്തമായ രണ്ടു പൂവുകളുണ്ടു്. കന്നിയിലും മേടത്തിലും.

കൊമ്പുകളുടെ അററത്താണ് കായ്കൾ ഉണ്ടാകുന്നതു്. മൂത്ത കായുടെ തൊലി നല്ല തവിട്ടുനിറമാകുകയും അതിൻെറ പുറത്തു് നേർമ്മയിൽ ഒരു പൊടി പററിയിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ കായ്കൾ മൂത്തു എന്നു് കണക്കാക്കാം. മൂത്ത കായ്കൾ ഞെട്ടോടെ പറിച്ചെടുക്കണം. വൃക്ഷത്തിൽനിന്നു പഴുക്കാൻ അവയെ അനുവദിക്കരുതു്. പഴത്തിൻെറ തൊലി പരുപരുത്തതും ഘനം വളരെ കുറഞ്ഞതുമാണു്. ഇതിൻെറ ചാറു് വളരെ മധുരവും രുചിയുമുള്ളതാണു്. പഴത്തിനുള്ളിൽ മൂന്നുമുതൽ നാലുവരെ കറുത്ത മിനുത്ത കുരുക്കൾ കാണാം.

ഇതു് ഉപയോഗിച്ചാൽ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഉഷ്ണത്തിനു ശമനംവരും. ഉഷ്ണകാലത്തു് ഇതിൻെറ ചാറു് നല്ല ഒരു പാനീയമാണു്.

മാംഗ്ഗസ്റ്റീൻ

മലയായാണു് മാംഗ്ഗസ്റ്റീൻെറ ജന്മദേശം. ജാവാ, സുമത്രാ, മലാക്ക, ഫിലിപ്പൈൻസ്, വിയററ്നാം എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇതിനു് കൊടുംതണുപ്പും അത്യുഷ്ണവും പാടില്ല. പത്തൊമ്പതാം നൂററാണ്ടിൻെറ അന്ത്യത്തിലാണത്രെ മാംഗ്ഗസ്റ്റീൻ ആദ്യമായി ഇൻഡ്യയിൽ കൃഷിചെയ്തുതുടങ്ങിയതു്. ഇൻഡ്യയിൽ ബംഗാൾ, ബോംബേ, മദ്രാസ്, കേരളം എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇതു് നല്ലതിൻവണ്ണം വളരുകയും കൃഷിചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. തെക്കേഇൻഡ്യയിൽ നീലഗിരിയിലും കുററാലത്തും വയനാട്ടിലും പളനിയിലും ആനമലയിലും വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു.

കുടപ്പിളിവർഗ്ഗത്തിൽപെട്ട ഒരു വൃക്ഷമാണു് മാംഗ്ഗസ്റ്റീൻ ഇതു് ഇരുപതുമുതൽ നാല്പത്തഞ്ചടിവരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും ആറുമുതൽ പത്തു് ഇഞ്ചുവരെ നീളത്തിലുള്ള ഇലകളോടുകൂടിയതും പിങ്കുനിറത്തിലുള്ള ഇതളുകളുള്ള പൂവോടുകൂടിയതുമായ വൃക്ഷമാകുന്നു.

നട്ടു് എട്ടു കൊല്ലത്തിനകം കായ്ചുതുടങ്ങും. ഒരിക്കൽ കായ്ച്ചുതുടങ്ങിയാൽ തുടച്ചയായി വളരെ കൊല്ലത്തോളം കായ്ക്കും. ധനു, മകരം എന്നീ മാസങ്ങളിൽ മാംഗ്ഗസ്റ്റീൻ പൂത്തുതുടങ്ങുന്നു. ഇടവം, മിഥുനമാകുമ്പോൾ പഴങ്ങൾ പാകമാകും. ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും ശരാശരി 500 പഴങ്ങൾ കിട്ടുമെന്നു് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ട്രാപ്പിക്കൻപഴങ്ങളിൽവച്ചു് ഏററവും രുചികരമായ പഴമാണു് മാംഗ്ലസ്റ്റീൻ. ഇതിൻെറ അല്ലികഠം വായിലിട്ടാൽ അയിസ്ക്രീം വായിലിട്ടാലുണ്ടാകുന്ന പ്രതീതി കിട്ടും. പഴത്തിൽ 31 ശതമാനം ഷുഗറും വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ആസിഡുമുണ്ടു്. ഇതിൻെറ പഴം അനലൈയിസ്സചെയ്താൽ താഴെകാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	84 . 9	p. c.
Carbo hydrates	14 . 3	..
Sugar	16 . 42	,,

കൂടാതെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ പ്രൊട്ടീൻ, ഫാററ്, മിനറൽമാററർ, കാൽസിയം, ഫോസ്ഫറസ്സ്, അയൺ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിൻെറ അരിയിൽനിന്നും 3 ശതമാനം ഫാററി ഓയിൽ കിട്ടുന്നു.

വിശപ്പില്ലാത്തവക്കു് ഈ പഴം ധാരാളം കഴിച്ചാൽ കാലക്രമേണ വിശപ്പുണ്ടാകും.

വിററമിൻ 'എ'യുടെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകഠക്കും ഇതു് നല്ലതാണു്.

തക്കാളി

ഇതു് ഒരു നെർവൈൻ ടോണിക്കാണു്. ഇതിനെ വിവിധഭാഷകളിൽ വിവിധ പേരുകളിലാണു് അറിയപ്പെടുന്നതു്.

നമുക്കു് സുലഭമായി കിട്ടുന്ന തക്കാളിയിൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പല വിററാമിനുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. 1925 എ. ഡി-ക്കുശേഷമാണു് ഇതു് ഇന്ത്യയിൽ കൃഷിചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയതു്. ഇതു് അമേരിക്കയിൽനിന്നും കൊണ്ടുവന്നു കൃഷിചെയ്യപ്പെട്ട ചെടിയാണു്. മഴക്കാലം തുടങ്ങുന്നതോടുകൂടിയാണു് ഇതു് കൃഷിചെയ്യുന്നതു്. ഇതിൻെറ ഔഷധശക്തി എത്രത്തോളമുണ്ടെന്നു് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. ഇതിൻെറ പഴം, പുളിരസം ഉള്ളതാണു്. എന്നാൽ ഇതിൻെറ അസിഡിററി ശക്തിയുള്ളതല്ല. ഇതു് ഒരു-സബ് ആസിഡ് പഴമാണു്. ഇതിൽ വിററാമിൻ എ. ബി. സി. ഡി. എന്നിവകൂടാതെ സൾഫർ, പൊട്ടാസിയം, അയൺ കാൽസിയം എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള വിററാമിനുകൾ പാചകം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. പഴമായിട്ടു് തിന്നുന്നതാണു് ഉത്തമം. ഇതു് രക്തത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിനും ഞരമ്പുകൾക്കു് ശക്തിയും പുഷ്ടിയും നൽകുന്നതിനും നല്ലതാണു്. മലബന്ധത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും പല്ലു് ഉറയ്ക്കുന്നതിനും നല്ലതാണു്. ഇതിനു് പുളിരസം ഉള്ളതുകൊണ്ടു് ഗുണം സ്റ്റാർച്ചിൽനിന്നും വിഭിന്നമാണു്. ഇതിൻെറ

നീര് പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സുഖക്കേട് കഴിഞ്ഞുള്ള അശക്തന്മാർക്ക് ഉത്തമസുഹൃത്താണ്.

തക്കാളിയുടെ പഴുത്ത കായ് അനലൈയിസ്സ്ചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	94 . 5 percent
Protein	1 . 0
Corbo hydrats	3 . 9
Calcium	10 m. g.
Phosperous	20 ,,
Vitamin A	320 i. u.
Thiamin	120
Riboflovin	60 u. g.
Acrobic Acid	32 m. g.

കൂടാതെ വിററാമിൻ "K"-യും വിററാമിൻ "E"-യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഈ പഴം മുടങ്ങാതെ ഉപയോഗിച്ചാൽ താഴെപ്പറയുന്ന സുഖക്കേടുകൾ ഇല്ലാതാകുന്നതിനും വരാതിരിക്കുന്നതിനും ഉപകരിക്കുന്നു.

1. ഡയബററിസ്സ്—തക്കാളിനീര് തേൻചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ മൂത്രത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ശതമാനം കുറയ്ക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.

2. മാലക്കണ്ണിന്—ഇതിൽ വിററാമിൻ 'എ' അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് രാത്രിയിൽ കണ്ണുകാണാൻ പാടില്ലാത്തതിനും ഷോർട്ട്സൈററിനും കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന പലവിധ അസുഖങ്ങൾക്കും ഇതു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

3. സ്കർവി—(ആഹാരത്തിൽ സസ്യാംശത്തിന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ത്വക്‌രോഗം) 20 ഗ്രാം തക്കാളിനീര് ദിവസം നാലുപ്രാവശ്യം ഉപയോഗിച്ചാൽ ത്വക്‌രോഗങ്ങളും മോണയിൽനിന്നും രക്തംവരുന്ന സുഖക്കേടും മാറും.

തക്കാളിയിൽ വിററാമിനുകളും മിനറൽ സാൾററുകളും, കാൽസിയം, ഇരുമ്പ് ഇവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെ സാരമായി സഹായിക്കുന്നു. ഒരു വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്ക് ഒരു തേയിലക്കരണ്ടി തക്കാളിനീര് ദിവസം മൂന്നു പ്രാവശ്യം കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ വളർച്ചയ്ക്കും ബുദ്ധിവികസനത്തിനും നല്ലതാണ്.

തക്കാളി അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ അതായത് ദിവസം ഒരു കിലോഗ്രാം വീതം ഉപയോഗിച്ചാൽ ശുക്ലത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതിനും തൽസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാകും. എന്നാൽ ക്രമമായി കഴിച്ചാൽ രക്തം ഉണ്ടാകുന്നതിനും ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉതകുന്നു. ദിവസം 200 മുതൽ 300 ഗ്രാംവരെ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് നല്ലതാണ്.

4. അനീമിയാ—തക്കാളിനീര് ദിവസവും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ രക്തം ഉണ്ടാകുന്നതിനും അനീമിയാ എന്ന രോഗം വരാതിരിക്കുന്നതിനും മുഖകാന്തി വർദ്ധിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിന് തക്കാളി നിറം ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു.

മധുരനാരങ്ങ

മധുരനാരങ്ങാ സാധുക്കളുടേയും സമ്പന്നരുടേയും ആഹാരസാധനവും ഔഷധവുമാണ്. ക്ഷീണിതക്കും സുഖക്കേടിനുശേഷമുള്ള അവശക്കും സുഖശരീരികൾക്കും മധുരനാരങ്ങാനീര് ഉത്തമ ആഹാരസാധനവും ഔഷധവുമാണ്. ഇൻഡ്യയിൽ ഇതു് നാഗപ്പൂരം, പൂനായിലും അസ്സാമിലും കാശിഹില്ലിലും കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ നീരിൽ പ്രധാനമായി മുസിലേജ്, സൂഗർ, സിററിറിക്ക് ആസിഡ്, സിറേററേററ് ഓഫ് പൊട്ടാഷ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മധുരനാരങ്ങായുടെ തൊലിയിൽനിന്നും വാതകരൂപമായി മാറുന്ന ഒരുതരം എണ്ണ കിട്ടുന്നു. ഇതിന്റെ ഇലയിലും പഴുക്കാത്ത കായിലും ഒരുതരം എണ്ണ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ എണ്ണയിൽ ലിമൊനൻസ് 20 ശതമാനം നെർഓൾ 30 ശതമാനം നിറോലൈസിറേറററ് 40 ശതമാനം ജിറോനിയോൾ 3 ശതമാനവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പൂവിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന എണ്ണ വാസനദ്രവ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ആയുർവേദപ്രകാരം മധുരനാരകം ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ് വാതം, പിത്തം, രക്തദോഷം, തണ്ണീർദാഹം, അരുചി, ഛർദ്ദി, ശ്രമം, മെലിവു്, കൂട്ടുവിഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. പുഷ്ടിയെ ഉണ്ടാക്കും.

മധുരനാരങ്ങായിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഔഷധഗുണങ്ങളും അതു എന്തെല്ലാം രോഗങ്ങൾക്കു് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാമെന്നും താഴെ ചേർക്കുന്നു,

ദഹനത്തിനും വിശപ്പുണ്ടാകുന്നതിനും മധുരനാരങ്ങാനീരിൽ കറിയുപ്പും നെല്ലിക്കാ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച പൊടിയും ചുക്കുപൊടിയും പാകത്തിനു് ഇട്ടു് മന്ദാഗ്നിയിൽ ചൂടാക്കി ആറിയതിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കുക. കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ ഇതു് കഴിച്ചാൽ വയററിനുണ്ടാകുന്ന എല്ലാവിധ അസ്സുഖങ്ങളും മാറി നല്ല വിശപ്പുണ്ടാകും.

ഛർദ്ദിലിനു്:—പഴുത്ത മധുരനാരങ്ങായുടെ തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു് തേനിൽ കുഴച്ചു് സേവിക്കുക.

വയറിളക്കത്തിനു്:—പഴുത്ത മധുരനാരങ്ങായുടെ തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു് സമം മുന്തിരിങ്ങായും ചേത്തു് ഇടിച്ചു പൊടിയാക്കി ഈ പൊടി വെള്ളത്തിൽ കലക്കി സേവിച്ചാൽ ശമനംകിട്ടും.

വിരയ്ക്കു്:—മധുരനാരകത്തിന്റെ തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു് തേനിൽ കുഴച്ചു് സേവിക്കുക.

പുഴുക്കടിക്കു്:—ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായുടെ തൊലിയും വേപ്പിലയും പച്ചമഞ്ഞളുംകൂടി അരച്ചു് പുഴുക്കടി ഉള്ള സ്ഥലത്തു തേയ്ക്കുക.

മുഖക്കുരുവിനു്:—പഴുത്ത മധുരനാരങ്ങായുടെ തൊലിയും മരമഞ്ഞത്തൊലുംകൂടി അരച്ചു് ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പു് പുരട്ടി കാലത്തെ കഴുകിക്കളയുക.

ചുമയ്ക്കു്:—മധുരനാരങ്ങാനീരിൽ ചെറുതിപ്പലിപ്പൊടിചേത്തു് കഴിക്കുക.

കാമറായ്ക്കു്:—മധുരനാരങ്ങാ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു് പച്ചക്കർപ്പൂരം ചേത്തു് ഒരു ഗ്രാം തൂക്കമുള്ള ഗുളികയുരുട്ടി അഞ്ചുമുതൽ പത്തു് ഗുളികവരെ പച്ചവെള്ളത്തിൽ അരച്ചു് സേവിക്കുക.

സ്കർവി:—(ആഹാരത്തിൽ സസ്യാംശത്തിന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ത്വക്കരോഗം) ഈ രോഗം വിററ

മിൻ 'സി'യുടെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ഈ സുഖക്കേടുകാൎക്കു് മോണ അഴുകുക, വായ്നാററം, വായിൽനിന്നും രക്തംപോകുക മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നു. ഇതിനു് ദിവസവും മധുരനാരങ്ങാനീരിൽ ഗ്ലൂക്കോസ്സിട്ടു കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. കുറഞ്ഞതു് ഒരുമാസം കഴിച്ചാലേ പൂൎണ്ണഫലം കാണുകയുള്ളു.

ഹിസ്റ്റീരിയ:—മധുരനാരകത്തിൻെറ പൂവു് ഡിസ്റ്റിൽഡ്‌വാട്ടറിനകത്തു് രാത്രിയിൽ ഇട്ടിരുന്നു് കാലത്തെ അരിച്ചെടുത്തു സേവിക്കുക.

മധുരനാരങ്ങായുടെ നീരു് കുട്ടികൾക്കു് ദിവസവും കൊടുത്താൽ അവൎക്കു് മുലപ്പാലിൻെറയും ആഹാരത്തിലുള്ള വിററാമിനുകളുടേയും കുറവുകളെ പരിഹരിച്ചു് പലവിധ പകൎച്ചവ്യാധികളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്നു.

സാധാരണ എല്ലാ ആളുകളും പലവിധ സൗന്ദൎയ്യവൎദ്ധനസാധനങ്ങൾ വലിയ വിലകൊടുത്തു് വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ സൗന്ദൎയ്യം, ആരോഗ്യം നിലനിൎത്തുന്നതിലും സുഖക്കേടുവരാതെ ശരീരത്തെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിലുമാണു് നിലനില്ക്കുന്നതു്. നല്ല ശുദ്ധമായ രക്തം ശരീരത്തിൽ ധാരാളം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതു് മുഖത്തു് പ്രകാശിക്കുകയും അതിൽനിന്നും സൗന്ദൎയ്യം താനേ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. സൗന്ദൎയ്യവൎദ്ധനവിനു് പഴങ്ങൾ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ഒന്നാണു്. ദിവസവും മധുരനാരങ്ങാ കഴിച്ചാൽ അതിൻെറ നിറം ഉണ്ടാകുമെന്നുള്ളതു് നിശ്ചയം.

കപ്പയ്ക്കാ

കപ്പയ്ക്കായുടെ ജന്മദേശം സെൻട്രൽ അമേരിക്കയാണ്. ഇത് ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യ, സിലോൺ, ഹാവായി, ഫിലിപ്പൈൻസ്, സൗത്താഫ്രിക്കാ, ആസ്ത്രേലിയാ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഇത് വൻതോതിൽ മദ്രാസ്, ബോംബെ, ബംഗാൾ, ബീഹാർ എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇത് 10 മുതൽ 20 അടിവരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും, ചെടി നട്ടാൽ ഒരു കൊല്ലത്തിനകം കാ ഉണ്ടാകുന്നതുമാകുന്നു. 15 മുതൽ 20 കൊല്ലംവരെ കായുണ്ടാകും. കായ്ക്ക് ഒരു റാത്തൽ മുതൽ ഇരുപതു റാത്തൽവരെ തൂക്കം ഉണ്ടായിരിക്കും.

നമ്മുടെ വീട്ടിൽ ധാരാളമായി ഉള്ളതും നട്ടുവളർത്താവുന്നതുമായ കപ്പയിൽ വളരെയധികം ഔഷധഗുണം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല.

ഈ പഴം അപഗ്രഥിച്ചുനോക്കിയാൽ താഴെപ്പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മോയിസ്ച്ചർ 89.46 പ്രോട്ടീൻ 0.5 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് 9.5, ഈതർ എക്സ്ട്രാക്റ്റ് 0.1, മിനറൽ മാററർ 0.4, കാൽസിയം 0.01 ഫോസ്ഫറസ് 0.01, അയൺ 0.4 എം. ജി.

താഴെപ്പറയുന്ന വിററാമിനുകളുമടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

വിററാമിൻ എ 2000–3000 ഐ. യു. തയാമിൻ 15.63 എം. ജി. അസ്ക്രോബിക്ക് ആസിഡ് 33.136 എം. ജി.

ഇതിൻെറ ഇലയിൽ കാർപസയിട്ട് എന്ന ആൽക്കലോയിഡ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴത്തിൽ രണ്ട്

എൻസൈമുകൾ ഉണ്ടെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. പപ്പയിനും കൈമോ പപ്പയിനും. ഇതിൽ പപ്പയിൻ ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു എൻസൈമാണ്.

കപ്പയുടെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനു ഉപയോഗിക്കുന്നു. വിശപ്പില്ലാത്തവക്ക് ഇതു് ഒരു ഉത്തമസുഹൃത്താണ്. ആഹാരത്തോടുകൂടി ഇതു കഴിച്ചാൽ മലബന്ധമുണ്ടാകുകയില്ല. പഴപ്പിച്ചും കറികളുണ്ടാക്കിയും ഉപയോഗിക്കാം

കുട്ടികൾക്കു വിരയുടെ ഉപദ്രവത്തിനു് ഇതിൻെറ പാൽ പപ്പടകത്തിൽ പുരട്ടി വെയിലത്തുവച്ചു് ഉണക്കി ചുട്ടുകൊടുത്താൽ മതിയാകും. ഇതിൻെറ പച്ചക്കായ് സൂപ്പുവച്ചോ തോരൻവച്ചോ കൊടുക്കാം. മാംസഭുക്കുകൾക്കു് ഇതു് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു സഹായിയാണ്. മാംസം ഭക്ഷിച്ചതിനുശേഷമുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്കും ദഹനമില്ലാത്തതിനും ഇതിൻെറ പഴം തിന്നാൽ മതിയാകും. ഇതിൻെറ പച്ചക്കായുടെ രണ്ടുകഷണം ഇറച്ചിയിൽ ഇട്ടാൽ ഇറച്ചി നല്ലതായിട്ടു് വേകും. പച്ചക്കായ് സൂപ്പുവച്ചുകുടിച്ചാൽ മെൻസസ് കാലത്തുള്ള വയററുവേദനയ്ക്കും മെൻസ്റ്റ്രൂഫ്ളോ റെഗുലേററുചെയ്യുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ഗർഭമുള്ള സ്ത്രീകൾ ഇതു് കഴിക്കരുതു്. ലിവർസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും ഇതു് വളരെ വിശേഷപ്പെട്ടതാണ്. അബോർഷനു് ഇതിൻെറ പാൽ യൂടസ്സിൻെറ മുഖത്തുപുരട്ടിയിൽ മതിയാകും. ഇതിൻെറ പാൽ പുഴുക്കടിക്കും നല്ലതാണ്. പഴത്തിൽനിന്നെടുക്കുന്ന സിറപ്പും വൈനും ദഹനത്തിനു് ഒരു ശമന ഔഷധമായും ടോണിക്കായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഞരമ്പുസംബന്ധമായ വേദനയ്ക്കു് ഇതിൻെറ ഇലയിൽ എണ്ണപുരട്ടി തീക്കനലിൽ അനത്തി വേദനയുള്ള സ്ഥലത്തു് തടവിയാൽ വലിയ ആശ്വാസംകിട്ടും.

മലബന്ധത്തിന് കപ്പയ്ക്ക ഒരു നല്ല ശമന ഔഷധ മാണെന്നുള്ളതിന് ഒരു അനുഭവകഥ താഴെ കുറിക്കുന്നു.

ഒരിക്കൽ ഒരു പണക്കാരനുണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹ ത്തിൻെറ തൊഴിൽ പണം പലിശയ്ക്കു കൊടുക്കുന്നതായി രുന്നു. വളരെനേരം ഒരേ ഇരിപ്പിൽ ഇരിക്കുന്നതുകൊ ണ്ടും വ്യായാമം അശേഷം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടും മലബന്ധ വും അർശ്ശസ്സും ഒരു മാറാരോഗമായിത്തീർന്നു. ഏറെ സമ യം ലാട്രിനിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടിയാൽതന്നെയും വളരെക്കുറച്ച് മലമേ പുറത്തുപോകുകയുള്ളൂ. ചിലപ്പോൾ മലംപോകാ ത്തതിനാൽ മലം എടുത്തുകളയേണ്ടതായും ഇനിമാവെ ക്കേണ്ടതായും വന്നിട്ടുണ്ട്. ഇതിനു പ്രതിവിധി എന്നോണം ധാരാളം പുകവലി നടത്താറുണ്ട്. പേരെ ടുത്ത പല ഡാക്ടറന്മാരേയും, വൈദ്യന്മാരേയും സമീപി ച്ചെങ്കിലും മലബന്ധത്തിന് ശാശ്വതമായ പരിഹാരം കിട്ടിയില്ല. ഒരിക്കൽ ഒരു സന്യാസിയെ കാണാൻ ഇട യാകുകയും അദ്ദേഹത്തെ വിവരം ധരിപ്പിക്കുകയുംചെയ്തു. താഴെപ്പറയുന്നതു ശീലിച്ചാൽ മലബന്ധം ഇല്ലാതാകുമെ ന്ന് അദ്ദേഹം ഉപദേശിച്ചു.

നാലുദിവസം പഴുത്ത കപ്പയ്ക്ക 250 ഗ്രാംവീതം കാലത്തും ഉച്ചയ്ക്കും കഴിക്കുകയും മററാഹാരങ്ങൾ കഴി വതും കുറയ്ക്കുകയും അഞ്ചാംദിവസം മുതൽ പഴുത്ത കപ്പ യ്ക്കയും പശുവിൻപാലുംമാത്രം കഴിക്കാനും ഉപദേശിച്ചു. ഇങ്ങനെ രണ്ടുദിവസം കഴിച്ചിട്ട് ക്രമേണ സാധാരണ ആഹാരംകൂടി കഴിക്കാൻ പറഞ്ഞു. അതനുസരിച്ച് ദിവസം മൂന്നുകിലോ പഴുത്ത കപ്പയ്ക്കായും ഒരു കിലോ പശുവിൻപാലും കഴിക്കുകയും മലബന്ധം നിശ്ശേഷം മാറുകയും വിശപ്പുണ്ടാകുകയുംചെയ്തു. ഇതിൽനിന്നും കപ്പയ്ക്കാ മലബന്ധത്തിന് ഒരു കൈകണ്ട ഔഷധമാണെ ന്ന് തെളിഞ്ഞു.

കശുഅണ്ടി

പറങ്കിമാവിൻെറ ജന്മദേശം സൗത്ത് അമേരിക്കയാണ്. പോർട്ടുഗീസ്സുകാരാണ് ഇതു ബ്രസ്സീലിൽനിന്നും ഇന്ത്യയിൽ കൊണ്ടുവന്നതു്. ഇന്ത്യയിൽ കടലോരപ്രദേശങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. കേരളം, മദ്രാസ്സ്, മഹാരാഷ്ട്ര, മലബാർ, ഒറീസ്സാ, ഗോവാ ഇവിടങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. എപ്പോഴും പച്ചയിലയോടുകൂടിയതും 30 മുതൽ 40 അടിവരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും പത്തു കൊല്ലത്തിനകം കായ്ച്ചുതുടങ്ങുന്നതുമായ വൃക്ഷമാണ്. ഇതു് ഉദ്ദേശം മുപ്പതുമുതൽ നാല്പതുകൊല്ലം വരെ നല്ലതുപോലെ കായ്ക്കുന്ന വൃക്ഷമാണ്. ഇന്ത്യയിൽനിന്നും ഉദ്ദേശം 80,000 ടൺ കാഷ്യൂനട്ട് കിട്ടുന്നു. ബാക്കി അവശ്യമുള്ളതു് ഈസ്റ്റാഫ്രിക്കയിൽനിന്നും ഇംപോട്ട് ചെയ്യുന്നു. ഇൻറർ നാഷണൽ മാക്കററിൽ അവശ്യമുള്ളതിൻെറ 90 ശതമാനം കാഷ്യൂനട്ടും അതിൻെറ എണ്ണയും ഇന്ത്യയിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. പ്രധാനമായി അമേരിക്ക, റഷ്യ, ഈസ്റ്റ്ജമ്മനി, ബ്രിട്ടൻ, ജപ്പാൻ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലാണ് കാഷ്യൂനട്ട് ധാരാളമായി വാങ്ങുന്നതു്. ഇന്ത്യയിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിൽ 75 ശതമാനം എക്സ്പോർട്ടു ചെയ്യുന്നു. ബാക്കി 25 ശതമാനം ഇന്ത്യയിൽത്തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യൻ ഡ്രൈഫ്രൂട്ടിൽ അതിപ്രധാനമായ സ്ഥാനം കാഷ്യൂനട്ടിനാണ്. ഇതിൻെറ രുചി ഒരു പ്രത്യേകതരത്തിലും, എത്ര തിന്നാലും മതിവരാത്തതുമാണ്.

ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കെമിക്കലുകൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു:

പ്രോട്ടീൻസ്	21.	2	ശതമാനം
കാർബോ ഹൈഡ്രേററ്	22.	2	,,
ഫാററ്	46.	9	,,
വാട്ടർ	5.	9	,,
സാൾട്ട്സ്	2.	1	,,
കാൽസിയം		.005	,,
ഫാസ്ഫറസ്സ്		.45	,,

ഇതിൽ പ്രധാനമായി വിററമിൻ 'ബി'യും 'എ'യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള പ്രോട്ടീൻ ഓറഞ്ചിലുള്ളതിനേക്കാൾ നല്ലതായിട്ടാണ് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിന് നല്ല സ്വാദും ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടാണിക്കിൻെറ ഫലവും കിട്ടും. ഇതിൽ ധാരാളം പ്രോട്ടീനും ഫാററും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ബ്ളഡ്പ്രഷർ ഉള്ളവർ അധികം കഴിക്കുന്നത് നന്നല്ല. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ ഇറച്ചിയിലുള്ളതിനേക്കാൾ നല്ലതാണ്. ഇതിനുള്ള പ്രത്യേക ഗുണം പെട്ടെന്ന് ദഹിച്ച് രക്തത്തിൽ ചേരുന്നതുകൊണ്ട മസ്സിലുകൾക്ക ബലവും ശക്തിയും പ്രദാനംചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ അണ്ടിപ്പരിപ്പിലുള്ള എണ്ണ ഒലിവായിലിനേക്കാൾ നല്ലതും ദഹനത്തിനും ബലത്തിനും ഉന്മേഷത്തിനും വൈററാലിററിക്കും നല്ലതുമാണ്.

വിററമിൻ ബി കോംപ്ലക്സ് ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഇതുപയോഗിച്ചാൽ ശാരീരികമായും, മാനസികമായും ഉള്ള വളർച്ചയ്ക്ക് നല്ലതാണ്, കാഷ്യൂനട്ട് രുചികരമായ ആഹാരസാധനവും മരുന്നുമാണ്. ഇതു വിശപ്പുണ്ടാകുന്നതിനും ഞരമ്പുസംബന്ധമായ തളർച്ചയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും ഓർമ്മശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും നല്ല

താണ്. ഇതിലുള്ള 'തയാമിൻ' മലബന്ധത്തെ ദൂരീകരിക്കുന്നതിനും, ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനും, യാത്രാക്ഷീണത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും, സുഖനിദ്രയെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനും, ഞരമ്പുസംബന്ധമായ ഉണർവ്വിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. കൂടാതെ ഇതിൽ റിബോഫ്ളേവിനും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതു് ഉപയോഗിച്ചാൽ രക്തം ധാരാളം ഉണ്ടാകുന്നതിനും എപ്പോഴും ഉന്മേഷത്തോടുകൂടിയും ചൊടിയോടുകൂടിയും ജോലിചെയ്യുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഒരു ബാലൻസ്ഡ് ഡയററുകൂടിയാണ്. ഗ്യാസ്ട്രബിളിനും, ചുമയ്ക്കും, മൂത്രസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും, കരൾസംബന്ധമായ അസ്സുഖങ്ങൾക്കും ഒരു ഔഷധംകൂടിയാണ്. കുട്ടികൾക്ക് വിരയുടെ ശല്യത്തിനും ഇതു് ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിൻെറ പരിപ്പിലുള്ള ഓയിൽ വിരയെ പുറത്തുകളയുന്നതിനു് സഹായിക്കുന്നു. അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ വയറിളക്കം ഉണ്ടാകും. ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങളിൽ ഒരു കൊല്ലത്തോളം കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാവുന്ന ഒന്നാണു് കാഷ്യൂനട്ട്.

പറങ്കിമാങ്ങായുടെ ചാറു് പിഴിഞ്ഞരിച്ചു് വെയിലത്തുവച്ചിരുന്നു വെള്ളം നിശ്ശേഷം വററിയതിനുശേഷം സൂക്ഷിച്ചുവച്ചിരുന്നാൽ വായുവിൻെറ ഉപദ്രവത്തിനു് ഒരു കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്.

കാഷ്യൂനട്ട് പലവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം. അവയിൽ ചിലതു് താഴെ ചേർക്കുന്നു.

മലബന്ധത്തിനു്:—കാഷ്യൂനട്ടും കിസ്സ്മിസ്സുംകൂടി അരച്ചു് കിടക്കാൻസമയത്തു് കഴിച്ചു് പാൽ അനുപാനമായി കുടിക്കുക.

ശുക്ലക്ഷയത്തിനും ക്ഷീണത്തിനും രണ്ടോ നാലോ പരിപ്പും അത്രയും ബദാംപരിപ്പും അരച്ചു് പാലിൽ കലക്കി കാച്ചി സേവിക്കുക.

കുട്ടികളുടെ വിരയുടെ ഉപദ്രവത്തിനു് അണ്ടിപ്പരിപ്പു കൊടുത്താൽ വിരയെ പുറത്തുകളയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

അണ്ടിപ്പരിപ്പിനോടുകൂടി ഉപ്പും കുരുമുളകും ചേർത്തു പൊടിച്ചുവച്ചിരുന്നു കറികളിൽ ചേർത്താൽ മണവും സ്വാദും ഏറും.

മൂത്രമൊഴിവുകാർക്കു് ദിവസവും മൂന്നോ നാലോ അണ്ടിപ്പരിപ്പു തിന്നുന്നതു നല്ലതാണു്. ബ്ളഡ് പ്രഷർ ഉള്ളവർക്കും അണ്ടിപ്പരിപ്പു് ക്രമമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നല്ലതാണു്. കുട്ടികൾക്കു് ഇതു കൊടുത്താൽ വിരയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും, ഓർമ്മശക്തി ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഉപകരിക്കുന്നു.

യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ചിലർക്കുണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദിക്കും ഓക്കാനത്തിനും പറങ്കിമാവിന്റെ തളിർ വായിലിട്ടു ചവച്ചാൽ മതിയാകും.

അടുത്തകാലത്തു് ഗ്യാസ്ട്രോ എൻറൈററിസ്സിന്റെ അസ്സുഖത്താൽ വളരെപ്പേർ മരിച്ചതായി പേപ്പറിൽ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തിരുന്നതു് എല്ലാവരും കണ്ടിരിക്കുമല്ലോ. എന്നാൽ ഈ സുഖക്കേടിനു് മേല്പറഞ്ഞ പറങ്കിമാങ്ങായുടെ ചാറു് വളരെ ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണു്. ഇതു് ഒരു കുപ്പി ഉണ്ടാക്കി വീട്ടിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നാൽ തക്കസമയത്തു് ഉപകരിക്കും.

അമേരിക്കയിൽ കാഷ്യൂനട്ടിൽനിന്നും വെണ്ണ ഉണ്ടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു. യൂറോപ്പിൽ ഇതുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ചാക്ക്ലേറ്റു് എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും സ്വാദിഷ്ടമായ ഒന്നുമാണു്. ഇതിൽനിന്നുണ്ടാക്കുന്ന പാൽ രുചികരവും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതും ക്ഷീണം ഇല്ലാതാക്കുന്നതും പശുവിൻപാലിനേക്കാൾ ഫലപ്രദവുമാണു്. ഈ പാലിൽ നിന്നു തൈരും ഉണ്ടാക്കാം.

പേരയ്ക്കാ

പേരയുടെ ജന്മദേശം ട്രാപ്പിക്കൽ അമേരിക്കയാണ്. ഇതു് എട്ടുമീററർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ചെടിയാണ്. പൂക്കൾ വെളുത്തതും മണമുള്ളതുമാണ്. പഴങ്ങൾ പച്ച നിറമുള്ളതും മഞ്ഞനിറമുള്ളതും ഇങ്ങനെ രണ്ടുതരമുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഇതു് ഉത്തർപ്രദേശ്, ബീഹാർ, മഹാരാഷ്ട്രാ, ആസ്സാം, വെസ്റ്റ്ബംഗാൾ, ആന്ധ്രപ്രദേശ്, മദ്രാസ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു.

പേരനട്ട് നാലുകൊല്ലത്തിനകം കാപിടിച്ചുതുടങ്ങും. എന്നാൽ ശരിയായി കാഫലം കിട്ടണമെങ്കിൽ എട്ടുകൊല്ലത്തോളം കാത്തിരിക്കണം. 30 കൊല്ലംവരെ ശരിയായിട്ട് ഫലംകിട്ടും.

പേരയ്ക്കാ നല്ല മണമുള്ളതും മധുരമുള്ളതുമാണ്. ഇതിൽ വിററാമിൻ "സി" ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മററു പഴങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വിററാമിൻ 'സി' 4 മുതൽ 10 മടങ്ങുവരെ കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നു. അതായതു് 100 ഗ്രാം പേരയ്ക്കായിൽ 212 എം. ജി. വിററാമിൻ 'സി' അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിൻെറ പഴം അനലൈസ്സ് ചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മോയിസ്റ്റ്വർ	81.7	ശതമാനം
പ്രൊട്ടീൻ	.9	,,
ഫാററ്	.3	,,
ഫൈബർ	5.2	,,
കാർബോഹൈഡ്രേററ്	11.2	,,
കാൽസിയം	10	,,

ഫാസ്സ്ഫറസ്സ്	28	ശതമാനം
അയൺ	1.4	,,
സോഡിയം	5.5	,,

മേൽപ്പറഞ്ഞവകൂടാതെ താഴെപ്പറയുന്നവകളും കുറഞ്ഞതോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

തയാമിൻ

റിബോഫ്ളോബിൻ

സൽഫർ.

മലബന്ധമുള്ളവക്ക് ദിവസം ഒരു പേരയ്ക്കാവീതം കഴിച്ചാൽ വളരെ ആശ്വാസം കിട്ടും. ഒരു പേരയ്ക്കാ വീതം ദിവസവും കഴിച്ചാൽ ഡാക്ടറെ അകററിനിത്താമെന്നൊരു പഴംചൊല്ലുണ്ട്.

കുടക്കുടെ പനിവരുന്നവക്ക് പേരയ്ക്കാ ഉപയോഗിച്ചാൽ വിററാമിൻ 'സി'യുടെ കുറവ് പരിഹരിച്ച് പനിവരാതെയിരിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.

ഇതിൻെറ ഇല അരച്ച് വ്രണങ്ങളിലും മുറിവുകളിലും വെച്ചുകെട്ടിയാൽ പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങുന്നു.

ഇതിൻെറ തളിർ അരച്ച് താന്നിക്കാ പ്രമാണം കഴിച്ചാൽ ദഹനത്തിനു നല്ലതാണ്.

വയറിളക്കത്തിനും വയറുകടിക്കും ഇതിൻെറ പഴം കഴിച്ചാൽ ആശ്വാസംകിട്ടും.

ചുമയ്ക്ക്:—ഇടതടവില്ലാതെ ചുമയ്ക്കുക, വയ്യിട്ടുവയ്യിട്ട് പനിയും കുളിരും അനുഭവപ്പെടുക, ശരീരം ക്ഷീണിച്ചു വരിക ഇവകൾക്ക് കാലത്തും വയ്യിട്ടും ഓരോ പേരയ്ക്ക തിന്നാൽ അതിശയകരമായ ഫലം കാണാം. കുറഞ്ഞത് ഒരുമാസമെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കണം.

ചെറുനാരങ്ങ

ചെറുനാരങ്ങാനീര് ദാഹശമനത്തിനായിട്ടും ഉപ്പിലിട്ടതായിട്ടും ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർ വളരെ വിരളമാണ്. എന്നാൽ ഇതിന്റെ ഔഷധഗുണം എത്രത്തോളമുണ്ടെന്നുള്ളത് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വിററാമിനുകൾ പഴങ്ങളിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങളിലുള്ള പൊട്ടാസിയം ബൈകാർബണേററ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള വിഷാംശങ്ങളെ മലമായും മൂത്രമായും പുറത്തുകളഞ്ഞ് നമ്മെ ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കിത്തീർക്കുന്നു. നാരങ്ങാനീരിലുള്ള സിട്രിക് ആസിഡ് രക്തത്തിലുള്ള അമ്ലത്വം കുറയ്ക്കുന്നു. നാരങ്ങാനീര് കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വിററാമിൻ 'സി'യുടെ കുറവ് പരിഹരിക്കുന്നു. വിററാമിൻ 'സി' ധാരാളമുള്ള പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ ഇൻഫ്ളുവെൻസ എന്ന രോഗം പിടിപെടുകയില്ല.

നാരങ്ങ പ്രധാനമായി മൂന്നുതരമുണ്ട്. ചെറുനാരങ്ങ, മാതളനാരങ്ങ, വടുകപ്പുളിച്ചിനാരങ്ങ. നാരകം വൃക്ഷമായി വളരുന്നതും മുള്ളുള്ളതുമാകുന്നു. മററു രണ്ടുതരവും വലിയ പൊക്കത്തിലല്ലാതെ വള്ളിയായി വളരുന്നു. ഇൻഡ്യയിൽ ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യുന്നതും സെൻട്രൽ പ്രാവിൻസിൽ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നതുമാണ്.

ഇതിന്റെ തൊലിയിൽനിന്നും മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ള ഒരു എണ്ണ എടുക്കുന്നു. നാരങ്ങാനീരിൽ ധാരാളം സിട്രിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശരാശരി 100 സി. സി. ലമൺ ജൂസിൽ 3.8 ശതമാനം സിട്രിക്

ആസിഡുണ്ട്. ഇതിൻെറ തൊലിയിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന എണ്ണ കൈപ്പുരസമുള്ളതും വയററുവേദനയ്ക്കു വളരെ നല്ലതുമാണ്. രണ്ടു തുള്ളിമുതൽ നാലു തുള്ളിവരെ ഉപയോഗിക്കാം. കൂടാതെ ഇതിൻെറ തൊലിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന എണ്ണ വാസനദ്രവ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. വ്രണങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങുന്നതിനു ഇതിൻെറ എണ്ണയും ഗ്ലിസറിനുംകൂടി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ആയിരത്തി തൊള്ളായിരത്തി രണ്ടാമാണ്ട് ഡ്രെസ്ഡൻമുതൽ ബർലിൻവരെ 124 മൈൽ ദൂരത്തിൽ ഒരു മത്സരഓട്ടം നടത്തപ്പെട്ടു. മത്സരത്തിൽ 32 പേർ പങ്കെടുക്കുകയും അതിൽ പഴങ്ങൾമാത്രം പ്രധാന ആഹാരമായി കഴിച്ചിരുന്ന മി: കാൾമാൻ 27 മണിക്കൂർകൊണ്ട് 124 മൈൽ ഓടി വിജയംവരിച്ചു. ഇതിൽനിന്നും പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്തരീകശക്തി എല്ലാവക്കും ബോദ്ധ്യമായി.

വിററാമിനെക്കുറിച്ചുള്ള റിസർച്ച് സ്കാളറും, കെമിസ്ട്രിക്ക് നോബൽസമ്മാനം വാങ്ങിയ ആളുമായ ഡോ: കാൾമുള്ളർ നാരങ്ങായിൽ വിററാമിൻ എ ബി സി താഴെപ്പറയുന്ന അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നു കണ്ടുപിടിച്ചു.

വിററമിൻ എ	1	ശതമാനം
,, ബി	2	,,
,, സി	8	,,

നാരങ്ങ വളരെ സുലഭമായി കിട്ടുന്നതും നമ്മുടെ ആഹാരത്തെ രുചികരമാക്കുന്നതിനും ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനും പലവിധ സുഖക്കേടുകൾക്കും നല്ലതാണ്. മസൂരി, പൊങ്ങൻപനി മുതലായ സുഖക്കേടുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ദാഹത്തിനു് നാരങ്ങാനീര് 15 മുതൽ 20 ഗ്രാംവരെ

പഞ്ചസാരചേർത്തു് കൊടുക്കാം. ഇതു് ശ്വാസകോശത്തിലും, വയർ, കുടൽ, മൂത്രാശയം മുതലായ അവയവങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന രക്തവാർച്ചയ്ക്കും നല്ലതാണു്. നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ സസ്യാംശത്തിന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ത്വക്രോഗം നാരങ്ങാനീരു് ഉപയോഗിച്ചാൽ മാറുകയും അതു് മേലാൽ വരാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. കടൽയാത്രയിൽ നാരങ്ങാനീരു് ഉത്തമസുഹൃത്താണു്. ക്ഷീണത്തിനും ഛർദ്ദി ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണു്. 15 ഗ്രാം നാരങ്ങാനീരും തേനുംകൂടി കഴിച്ചാൽ ഭയംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന നെഞ്ചിടിപ്പു് മാറുന്നതാണു്. വളരെ പഴക്കമുള്ള വയറുകടിയും വയറിളക്കവും ഇതിന്റെ തുടരെയുള്ള ഉപയോഗംകൊണ്ടു് നിശ്ശേഷം ഭേദമായിട്ടുണ്ടു്. നാരങ്ങായുടെ നീരും കാപ്പിയുംചേർത്തു് മലമ്പനിക്കു് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വിളർച്ചയ്ക്കും രക്തം ഇല്ലായ്മയ്ക്കും:—നാരങ്ങാനീരും ഓറഞ്ചുനീരും ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം കഴിക്കുക.

ഛർദ്ദിക്കും ഓക്കാനത്തിനും:—നാരങ്ങാനീരിൽ ഉപ്പു ചേർത്തു കഴിക്കുക. ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന ഓക്കാനത്തിനും ഛർദ്ദിക്കും ഇതു് നല്ലതാണു്. ഹൈപ്പർ അസിഡിററിക്കു് നാരങ്ങാനീരു് രണ്ടു മുതൽ നാലു ഗ്രാം നാലു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു് കൊടുക്കണം.

വായുവിന്റെ ഉപദ്രവത്തിനു്:—അതിരാവിലെ നാരങ്ങാനീരും സമം തേനും പാകത്തിനു പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കഴിക്കുക.

തേമലിനും പുഴുക്കടിക്കും:—നാരങ്ങാനീരിൽ കവടിയിട്ടു് വെയിലത്തുവച്ചിരുന്നു് കവടി ഉരുകി ചേർന്നതിനു ശേഷം പുരട്ടുക.

വയററുവേദനയ്ക്കും മലം ഇളകിപ്പോകുന്നതിനും:— ഒരുഗ്ലാസ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ നാരങ്ങാനീരൊഴിച്ചു് ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പു് ഉപയോഗിക്കുക.

വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും ഏമ്പക്കത്തിനും:—നാരങ്ങാനീരു്, ഇഞ്ചിനീരു് ഇവ സമം പഞ്ചസാരചേർത്തു് വച്ചിരുന്നു് ദാഹമുള്ളപ്പോഴൊക്കെ കഴിക്കുക.

അജീർണ്ണത്തിനു്:—അധികം കൊഴുപ്പുള്ള സാധനങ്ങൾ കഴിച്ചതിനാലുണ്ടാകുന്ന അജീർണ്ണത്തിനു് നാരങ്ങാനീരു് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഉപ്പുചേർത്തു് കഴിക്കുക.

വണ്ണം ചൊട്ടുന്നതിനും കുടവയറിനും:—മുപ്പതു ഗ്രാം നാരങ്ങാനീരു് ഉച്ചയ്ക്കു് ആഹാരത്തിനു ശേഷവും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പും ഉപയോഗിച്ചാൽ ആവശ്യത്തിലധികമുള്ള വണ്ണം ചൊട്ടുകയും തൂക്കം കുറയുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ കുറഞ്ഞതു് രണ്ടു മാസമെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കണം.

പിത്തത്തിനു്:—കാലത്തു് വെറുംവയററിൽ രണ്ടു നാരങ്ങാ പിഴിഞ്ഞു് പഞ്ചസാരയോ ഉപ്പോ ചേർത്തു് കഴിക്കുക. ഇതു് മഞ്ഞവെള്ളം ഛർദ്ദിക്കുന്നതിനും ഓക്കാനത്തിനും നല്ലതാണു്.

വിരയുടെ ഉപദ്രവത്തിനു്:—കുട്ടികളെ അമിതമായി ലാളിച്ചു് അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്ന മധുരപലഹാരങ്ങൾ, ചാക്കലെററു് മുതലായവ വാങ്ങി കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടു് വിര വർദ്ധിക്കുകയും അചിരേണ വയററുവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ ഇവയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവക്കു് നാരങ്ങാനീരിൽ ഉപ്പു ചേർത്തുകൊടുത്താൽ കുടലിൽ പററിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാത്തരം വിരകളെയും പുറത്തുകളയും.

രക്തം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും വളച്ചയ്ക്കും:—പുതിയ (തുരുമ്പില്ലാത്ത) ഒരു ഇരുമ്പുകഷണം 50 ഗ്രാം മാതളനാരങ്ങാ

നീരിൽ രാത്രിയിൽ ഇട്ടിരുന്നു് രാവിലെ ആ നീരു് പഞ്ചസാരയും വെള്ളവുംചേർത്തു് കഴിക്കുക. മാതളനാരങ്ങാ എല്ലാവിധ വയറിളക്കത്തിനും വയറുകടിക്കും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും നല്ലതാണു്. മാതളരസായനത്തിൽ ഇതിന്റെ നീരാണു് പ്രധാന ഔഷധം.

ചാരണത്തിനു്:—ഇതിന്റെ ചാറു് തലയിൽപുരട്ടി അരമണിക്കൂർകഴിഞ്ഞു് കുളിക്കുക.

കൊതുകു്, മൂട്ട മുതലായവ കടിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന തടിപ്പിനു് നാരങ്ങാനീരുപുരട്ടിയാൽ സുഖംപ്രാപിക്കും.

രക്താർശ്ശസ്സിനു്:—നാരങ്ങാനീരിൽ 450 ഗ്രാം പശുവിൻപാൽ ചേർത്തു് കുടിക്കുക.

മലബന്ധത്തിനും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും:—ഒരു നാരങ്ങാ നാലായി മുറിച്ചു് കാൽ കിലോഗ്രാം പശുവിൻപാലിൽ ഇട്ടു് നാലു കപ്പിലായി പിഴിഞ്ഞു് ഏഴുമിനിട്ടിലൊരിക്കൽവീതം കഴിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഒരു മാസമെങ്കിലും കഴിക്കണം.

മോണപഴുപ്പിനു് നാരങ്ങാനീരു് വിശേഷമാണു്. വാനാററത്തിനും നല്ലതാണു്.

രക്തദൂഷ്യംകൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും രോഗംകൊണ്ടു ക്ഷീണിച്ചവർക്കും പഴുത്ത ചെറുനാരങ്ങായുടെ നീരു് നല്ലതാണു്. സമം കിരിയാത്തുകഷായത്തിലോ വേപ്പിൻതൊലിക്കഷായത്തിലോ ചേർത്തുകൊടുത്താൽ ഏതു ക്ഷീണവും മാറും.

വായിക്കകത്തും ഊനിലുമുണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾക്കു് ചെറുനാരങ്ങാനീരു് സമം പച്ചവെള്ളത്തിൽചേർത്തു് കവിൾകൊള്ളുക.

ചെറുനാരങ്ങാനീര് പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കൊടുത്താൽ നെഞ്ച്, വയറ്, ഉപസ്ഥം മുതലായ അകത്തുള്ള ഏതെങ്കിലും സ്ഥാനങ്ങളിൽനിന്നും രക്തംപോകുന്നതിനും തന്മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പനിക്കും രക്തദോഷംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പനിക്കും രക്തദോഷംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന മററു രോഗങ്ങൾക്കും ഏററവും നല്ലതാകുന്നു.

നാലോ അഞ്ചോ ചെറുനാരങ്ങാ കഷണമാക്കി അരക്കുപ്പി തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുവച്ചിരുന്ന് ആറുമ്പോൾ ആ വെള്ളം അരിച്ചെടുത്ത് രണ്ട് ഔൺസു പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ഇഷ്ടംപോലെ കുടിച്ചാൽ മസൂരിപ്പനി, പൊങ്ങൻപനി, മററുപ്രകാരമുള്ള ജ്വരം മുതലായവ ശമിക്കും. ജ്വരം ഉള്ളവരുടെയും മസൂരിരോഗികളുടെയും തൊണ്ടയുണക്കം ശമിക്കുന്നതിനു നല്ലതുപോലെ പഴുത്ത ചെറുനാരങ്ങാ മുറിച്ച് കഷണമാക്കി വായിലിട്ട് അതിൻെറ നീര് കുറേശ്ശയായി ഇറക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ മതിയാകും.

കടലാവണക്കിൻകുരുവോ നീവ്വാളക്കുരുവോ ഭക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന കഠിനമായ ഭേദിക്കും ഛർദ്ദിക്കും ചെറുനാരങ്ങാനീര് സമം പച്ചവെള്ളംചേർത്ത് കൊടുക്കുക.

മത്തങ്ങാ

ഇതു് പടൻ വളരെ നീളത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ഹെർബാണു്. ഇതു് പലതരമുണ്ടെങ്കിലും രണ്ടുതരമാണു് പ്രധാനമായി കൃഷിചെയ്യുന്നതു്. മത്തനും തണ്ണിമത്തനും. മത്തൻ കറികൾക്കും തണ്ണിമത്തൻ ദാഹശമനത്തിനും തണുപ്പിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യുന്നു. മദ്രാസ്സിൽ 2000 മുതൽ 2500 മത്തങ്ങാവരെ ഒരേക്കറിൽനിന്നും കിട്ടുന്നതായി കണക്കുകൾകൊണ്ടു കാണുന്നു. ചില ഇനം മത്തന്റെ കായ്ക്കു് ആറടി മുതൽ എട്ടടിവരെ ചുററളവുള്ളതായി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. തൂക്കം 200 മുതൽ 300 പവുണ്ടുവരെ കണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

ഇതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും കറികൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മത്തങ്ങായിൽ മോയിസ്ചർ 94 ശതമാനവും പ്രൊട്ടീൻ 1.4 ശതമാനവും കാർബോഹൈഡ്രേററു് 5 ശതമാനവും കാരോട്ടിൻ (വിററാമിൻ 'എ') 84 ഐ. യും വിററാമിൻ "ബി" 20 ഐ. യും വിററാമിൻ "സി" 2 എം. ജി–100 ഗ്രാമിൽ കാണുന്നു.

ഇതിന്റെ അരിയിൽനിന്നും 36.6 ശതമാനം എണ്ണ കിട്ടുന്നു. എണ്ണ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം കിട്ടും.

ഇല അല്പം കൈപ്പുരസത്തോടുകൂടിയതും രക്തധാതുവിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

അയുർവേദപ്രകാരം തണ്ണിമത്തൻ ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേന്ന ഫലശാകമാകുന്നു. ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേന്നതെന്നും പക്ഷം. ഇതിന്റെ പാതിമൂത്ത കായ്—പിത്തം ചുട്ടു നീററൽ, ശ്രമം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും കഫത്തേയും വാതത്തേയും വദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ തടുക്കും. പുഷ്ടിയെ വരുത്തും. തൃപ്തിയെച്ചെയ്യും. ശുക്ലത്തെ വദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉറപ്പിക്കുകയുംചെയ്യുമെന്ന് നൃസിംഹമതം. പഴുത്തകായ്—അനാഹം, കഫം, വാതം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. അഗ്നിയേയും പിത്തത്തേയും വദ്ധിപ്പിക്കും.

മത്തയുടെ തളിരിലയും പൂവും തോരൻവയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ദഹനത്തിനും വായുകോപത്തിനും വിശപ്പില്ലാത്തതിനും ഇതു് നല്ലതാണു്. മത്തങ്ങായുടെ അകത്തെ പറ്റിപ്പു് തീപ്പൊള്ളലിനും വ്രണങ്ങൾ ഉണങ്ങുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. കേരളീയക്കു് ഊണിനു് മത്തങ്ങാ എരിശ്ശേരി പ്രിയംകരമായ ഒരു വിഭവമാണു്. ദാഹശമനത്തിനും യാത്രാക്ഷീണത്തിനും തണ്ണിമത്തങ്ങാ വളരെ നല്ലതാണു്. വിററാമിൻ "എ"യും "ബി"യും കുറവായിട്ടുള്ളവക്കു് മത്തങ്ങാക്കറികൾ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നല്ലതാണു്.

കാരററ്

കാരററ് സുലഭമായി കിട്ടുന്നതും വിലകുറഞ്ഞതുമായ ഒരു കിഴങ്ങാണ്. ഇതിനെ സാധുക്കളുടെ കിഴങ്ങായിട്ടാണറിയപ്പെടുന്നതു്. സംസ്കൃതത്തിൽ 'ഗാർജൻ" എന്നും ഹിന്ദിയിലും ബംഗാളിയിലും 'ഗാജർ' എന്നും, തമിഴിൽ 'മഞ്ഞമുള്ളങ്കി'എന്നും മലയാളത്തിൽ 'മുള്ളങ്കി' എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതു് മൂന്നുതരമുണ്ടു്. മഞ്ഞയും വെള്ളയും ചുമപ്പും. ഇതിൽ മഞ്ഞയ്ക്കാണ് ഔഷധഗുണം കൂടുതൽ. ഇതു് ഇന്ത്യയിൽ ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്തുവരുന്നു. ഇതിന് ഔഷധഗുണം എത്രയുണ്ടെന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടുള്ളവരുടെ എണ്ണം ചുരുങ്ങും.

ഇതിൽ വിററാമിൻ എ. ബി. സി. എന്നിവ കൂടാതെ അയൺ, ഫാസ്സ്ഫറസ്സ്, സൾഫർ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള "കാരററിൻ" നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വിററമിൻ "എ"യായി മാറുന്നു. ഇതു് ധാരാളമായി കഴിച്ചാൽ ആഹാരത്തിലുള്ള വിററമിൻ എ-യുടെ കുറവിനെ പരിഹരിക്കുന്നു. ഇതിനെ "ററാണിക്ക് ട്യൂബർ" എന്ന അപരനാമത്താലാണ് അറിയപ്പെടുന്നതു്. ഇതു് കുട്ടികൾക്കും പ്രായംചെന്നവർക്കും ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും ബുദ്ധിവികസനത്തിനും നല്ലതാണ്. കാരററു് നിത്യവും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ പല സുഖക്കേടുകളും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. ഇതിൽ അയൺ, സൾഫർ, കാരററിൻ എലിമെൻറും ഉള്ളതിനാൽ ഇതു കഴിച്ചാൽ രക്തക്കുറവിനും വിളർച്ചയ്ക്കും മരുന്നു

ഷാപ്പിൽനിന്നും വാങ്ങുന്ന വിലകൂടിയ അയൺടോണിക്കിനെക്കാൾ ഫലപ്രദമാണ്. ടോണിക്കിലുള്ള അയണിനേക്കാൾ എളുപ്പം ഇതിലുള്ള അയൺ ശരീരത്തിൽ പിടിക്കുകയും സുഖക്കേടുകൾക്ക് ആശ്വാസം കിട്ടുകയും ചെയ്യും.

കാരററിൽ വളരെക്കുറച്ചു പ്രോട്ടീനേ ഉള്ളുവെങ്കിലും ഇതു് ഒരു നല്ല ആഹാരസാധനമാണ്. ഇതിൽ പത്തു ശതമാനം ഫ്രൂട്ട്കോസ്സ് അടിങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ആൽബ്യുമിനും വാതകമായി മാറുന്ന ഒരുതരം എണ്ണയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

കാരററ് ഏദ്രോഗത്തിനു് കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്. റഷ്യക്കാർ ഇതിൻെറ അരിയിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന ഒരു മരുന്നു് ഏദ്രോഗത്തിനു് ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണെന്നു് കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. കാരററ് ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ഏദ്രോഗമുള്ളവക്കു് നല്ലതാണ്. മൂത്രം ഒഴിക്കുമ്പോൾ ചുട്ടുനീററൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനു് ഇതിൻെറ നീരോ സൂപ്പോ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

ഇതിൻെറ നീരു് നാലൗൺസ് ദിവസവും കാലത്തു് കഴിച്ചാൽ ഹൈപ്പർ അസിഡിററി എന്ന രോഗം മാറും. ഇതു വേവിച്ചുകഴിച്ചാൽ ലിവർ സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മൂത്രസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ ഇവയ്ക്കു് നല്ലതാണ്. കാരററ് 15 മുതൽ 20 ദിവസംവരെ തുടച്ചയായി കഴിച്ചാൽ ചൊറി, ചിരങ്ങു്, തേമൽ, പൊരിച്ചിൽ മുതലായ ത്വക്കു് രോഗങ്ങൾ മാറും.

ഇതു് വയററെരിച്ചിൽ, അമിതമായ വെള്ളദാഹം, വയറുകടി ഇവയെല്ലാം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ക്ഷയരോഗത്തിനു് ഇതു് സൂപ്പുവച്ചു കുടിച്ചാൽ മതിയാകും.

ഇതിൻെറ അരി ഞരമ്പുകളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും ഞരമ്പു സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും, സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവകാലത്തു് രക്തം ശരിയായി പോകാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണു്.

കാരററും ററൊമാററോയും, കാബേജുംകൂടി സൂപ്പായിട്ടുകഴിച്ചാൽ വിററാമിൻ എ-യുടെ കുറവുകൊണ്ടു് ഉണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾ വരുകയില്ല.

കാരററ് കുടലിലുള്ള മലിനവസ്തുക്കളേയും വിരയേയും പുറത്തുകളഞ്ഞു് വിശപ്പുണ്ടാക്കുന്നതിനു കഴിവുണ്ടു്.

അതികഠിനമായ തലവേദന കണ്ണിനും ചെവിക്കും ഉണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾ ഇവകൾക്ക് ഇതു കഴിക്കുന്നതു് നല്ലതാണു്.

കാരററു് പച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണു് ഉത്തമം. വേവിച്ചാൽ ചില വിററമിനുകൾക്ക് നഷ്ടം സംഭവിക്കും.

വെള്ളരി

വെള്ളരി സാധാരണയായി നദികളുടെ കരകളിലും വെള്ളം ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലുമാണ് കൃഷിചെയ്യുന്നത്. ഡിസംബർമാസം മുതൽ ഫെബ്റുവരിമാസം വരെ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതു് മൂന്നുതരമുണ്ട്. വള്ളിയായി പടരുന്നതും ഇല 7.5–സെൻറീമീററർ ചുററളവുള്ളതും ചെറിയ രോമംപോലുള്ള മുള്ളുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലും ഉള്ളതുമാകുന്നു. പഴുക്കുമ്പോൾ കായ് വളരെ മനോഹരമാണ്.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം ഇതു് ശാകവർഗ്ഗത്തിൽച്ചേർന്ന ഫലശാകമാകുന്നു. രക്തദോഷം, പിത്തം, മൂത്രകൃച്ഛ്റം, ചുട്ടുനീറൽ, മൂർച്ഛ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. തൃപ്തികരമായിരിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. കഫത്തേയും വാതത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. പഴുത്ത കായ് അല്പം ക്ഷാരത്തോടും ചൂടോടുംകൂടിയതായിരിക്കും. അഗ്നിയേയും പിത്തത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വാതകഫങ്ങളേയും ക്ലമത്തേയും തണ്ണീർദാഹത്തേയും ചുട്ടുനീറലിനേയും ശമിപ്പിക്കും. കഫവാതങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് സുശ്രുതമതം.

വെളുത്ത വെള്ളരി—പിത്തം, കഫം, മൂത്രകൃച്ഛ്റം, അശ്മരി, പ്രമേഹം, ചുട്ടുനീറൽ മെലിവു് ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫവാതങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നു സംഗ്രഹം. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. വയറടപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കും. അരീഞ്ഞുണക്കിയതു് കഫവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും പഴുത്തതു് മധുരമെങ്കിലും അല്പം പുളിയും ചൂടും ഉള്ളതാകയാൽ പിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

വെള്ളരി എണ്ണ—ഇതു് തൈലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലമൂത്രങ്ങളുടെ തടവിനെ തീർക്കും. മുടിയെ നന്നാക്കും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെ വരുത്തും.

ഏതെല്ലാം സുഖക്കേടുകൾക്ക് വെള്ളരിക്ക ഉപകാരപ്പെടുമെന്ന് താഴെ ചേർക്കുന്നു

മൂത്രം പോകാതിരിക്കുന്നതിന് വെള്ളരിപ്പഴത്തിന്റെ ചാറെടുത്ത് അടിവയറ്റിൽ കുളിർക്കെ പുരട്ടുക. വെള്ളരിപ്പഴത്തിന്റെ ചാറിൽത്തന്നെ അതിന്റെ കുരു അരച്ച് അടിവയറ്റിൽ പൂശുക, വേദനകൂടാതെ മൂത്രം വെളിയിൽപോകും.

വെള്ളരിക്ക ഉപയോഗിച്ചാൽ മൂത്രാശയത്തിലുള്ള കല്ല് അലിച്ചുകളയുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

വെള്ളരിയില വേവിച്ച് ജീരകവുംകൂട്ടി വറുത്ത് പൊടിയാക്കി ശർക്കരയിൽ കുഴച്ച് ഉപയോഗിച്ചാൽ മൂത്രം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

വെള്ളരിയിലച്ചാറും തേനുംകൂടി ചേർത്ത് കണ്ണിലൊഴിച്ചാൽ ചുമപ്പ്, പഴുപ്പ്, ചൊറിച്ചിൽ ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും.

വെള്ളിരിക്കുരു പാലിലരച്ച് നാഭിയിലിട്ടാൽ മൂത്രതടസ്സം മാറും.

പത്തുപലം കുറുന്തോട്ടിവേർ കഷായംവച്ച് എട്ടിലൊന്നാക്കി പശുവിൻ നെയ്യ് വെള്ളരിക്കാനീര് ഇവ രണ്ടുനാഴിവീതവും എട്ടുകഴഞ്ച് അതിമധുരവും അരച്ചുകലക്കി കാച്ചി ഗർഭകാലത്ത് സേവിച്ചാൽ സുഖപ്രസവം ലഭിക്കും.

പ്രമേഹത്തിന്—വെള്ളരിക്കാ ധാരാളം ഉപയോഗിച്ചാൽ മൂത്രം ക്രമമായി പോകുന്നതിനും മൂത്രത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ശതമാനം കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. മൂത്രം പോകുന്നതിനും മൂത്രം അധികം പോകുന്നവക്ക് ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇത് നല്ലതാണ്.

വെള്ളരിക്ക ആഹാരം കഴിച്ചതിനുശേഷം ഉപയോഗിച്ചാൽ ദീപനത്തെയുണ്ടാക്കും. പൊതുവേ വെള്ളരിക്കാ ശീതളകാരിയും മൂത്രവർദ്ധിനിയും ആകുന്നു.

മുരിങ്ങ

വേലികളിലും പറമ്പുകളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നതും പൂക്കുന്നകാലത്ത് എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധയെ ആകർഷിക്കുന്നതും നമുക്ക് ധാരാളം മുരിങ്ങക്കാ നൽകുന്നതുമായ മുരിങ്ങയുടെ ഔഷധഗുണം എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് ആരെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഇതിൻെറ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധപ്രദമാണ്. മുരിങ്ങയുടെ ബൊട്ടാണിക്കൽ പേര് "മൊരിംഗാ ഔലിഫെറാ" എന്നാണ്. ചെളിമണ്ണൊഴിച്ച് എല്ലാതരം മണ്ണിലും വളരും. സാധാരണയായി നദീതടങ്ങളിലും വെള്ളം അധികം കെട്ടിനില്ക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലുമാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. വെള്ളം ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ കാണുന്ന മുരിങ്ങയ്ക്ക് കായ് കുറവായിട്ടേ പിടിക്കുന്നുള്ളൂ. ഇത് ഉദ്ദേശം പത്തു മീററർ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും പച്ചനിറമുള്ള ഇലയും കായുമുള്ളതുമായ വൃക്ഷമാണ്. മുരിങ്ങക്കായ്ക്ക് പത്തു സെൻറിമീറററോളം നീളംകാണും. കമ്പു മുറിച്ച് നട്ടും അരിയിട്ടുകിളിപ്പിച്ചും മുരിങ്ങ നട്ടുവളർത്തുന്നു. എന്നാൽ അരിയിട്ടു വളർത്തുന്നതിന് കാലതാമസവും കായ്ക്ക് ഗുണക്കുറവും കണ്ടുവരുന്നു. കമ്പുനട്ടാൽ കുറച്ചു മാസങ്ങൾക്കകം പൂത്തു കായ്പിടിക്കും. വടക്കേഇൻഡ്യയിൽ ഡിസംബർ–ജാനുവരി മാസങ്ങളിൽ മുരിങ്ങയുടെ ഇല മുഴുവൻ പൊഴിഞ്ഞു പൂക്കൾമാത്രം കാണുന്നു. ചുവന്ന പൂവും വെളുത്ത പൂവും ഉള്ളതായിട്ട് ഇതു രണ്ടുതരമുണ്ട്. ഇതിൻെറ പൂവിനും കായ്ക്കും ഒരുതരം രൂക്ഷഗന്ധമുണ്ട്. ഫെബ്റുവരി–മാച്ച് മാസത്തിൽ വീണ്ടും ഇലകൾ പിടിക്കുന്നു. ഒരു മരത്തിൽ നിന്നും ഉദ്ദേശം 1000 മുരിങ്ങക്കാ കിട്ടുമെന്ന് കണക്കാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

സസ്യഭുക്കുകൾക്കും മാംസഭുക്കുകൾക്കും ഒരുപോലെ പ്രിയംകരമാണു മുരിങ്ങക്കാ. ഉണക്കക്കൊഞ്ചും മുരിങ്ങക്കായും ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന കറി വലിയവരും എളിയവരും ഒരുപോലെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും സ്വാദിഷ്ടമായതുമായ ഒരു കറിയാണ്. മുരിങ്ങക്കായും പച്ചണ്ടിയും ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്ന അവിയൽ സസ്യഭുക്കുകൾക്ക് പ്രിയംകരമായ ഒരു കൂട്ടാനാണ്. എത്രതിന്നാലും മതിവരികയില്ല.

മുരിങ്ങക്കായിൽ താഴെപറയുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

Moisture	87	per cent
Protein	2.5	,,
Carbo hydrate	3.7	,,
Fibre	4.8	,,
Calcium	30	,,
Phosperous	110	,,
Iron	5.3	m.g.

കൂടാതെ ഇതിൽ കരോട്ടിൻ, നിക്കോട്ടാനിക്കാസിഡ്, ഗ്ലോബുലിൻ, പ്രോലാമിൻ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിൻെറ ഇലയിൽ ധാരാളം കരോട്ടിനും അസ്കോർബിക്കാസിഡും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇലയുടെ നീര് അനലൈസ്സുചെയ്തുനോക്കിയാൽ താഴെപ്പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	75	per cent
Protein	6.7	,,
Carbo hydrate	13.4	,,
Fat	1.7	,,
Calcium	440	,,
Phosperous	70	,,

കൂടാതെ ചെറിയതോതിൽ അയണും, കാപ്പറും, അയോഡിനും, വിററമിൻ 'എ'യും 'സി'യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പൂവിൽ കുറഞ്ഞ അളവിൽ അല്ക്കലായിഡും, കാൽസിയവും, കൊഴുപ്പും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അരിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന എണ്ണയിൽ മോയിസ്ചർ 4 ശതമാനവും, ക്രൂട്പ്രോട്ടീൻ 38 ശതമാനവും, ഫാററീ ഓയിൽ 35 ശതമാനവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ എണ്ണയെ "ബെൻ"ഓയിൽ എന്നാണറിയപ്പെടുന്നതു്.

ഇതിന്റെ വേരിലെ തൊലിയിൽ "മോരിങ്ങയിൻ" എന്നും "മോരിങ്ങനിൻ" എന്നും രണ്ടു് അല്ക്കലായിട്ടുകൾ കാണപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ "ടെറിഗോസ്പോർമിൻ" എന്നൊരു ആൻറിബയോട്ടിക്കും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ആൻറിബയോട്ടിക്ക് ക്ഷയം, വയറുകടി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായ ബാക്ടീരിയായെ നശിപ്പിക്കാൻ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു് ഗവേഷണത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ഈ കണ്ടുപിടിത്തം വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്തു് വളരെ ആശാവഹമായ പരിവർത്തനത്തിനു് വഴിതെളിയിക്കുമെന്നുള്ളതിനു് സംശയമില്ല.

ഇതിന്റെ തടിയിൽനിന്നും ആദ്യം വെളുത്തതും പിന്നീട് ചുവപ്പും കറുപ്പും നിറംകലർന്നതുമായ ഒരുതരം പശ പുറപ്പെടുന്നു. ഇത് കാലിക്കോബയൻറിങ്ങിനു് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മുരിങ്ങയുടെ ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനു്:—മുരിങ്ങയിലയുടെ സ്വരസം അരത്തുടത്തിൽ അത്രയും തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർത്ത് അതിരാവിലെ വെറുംവയററിൽ കൊടുക്കുക.

ബ്ളഡ് പ്രഷറിനു്:—സ്വരസത്തിൽ ശുദ്ധമായ തേൻ ചേർത്ത് രാവിലെയും വൈകിട്ടും കഴിക്കുക.

മുറിവുകൾക്ക്:—വെള്ളം തൊടാതെ മുരിങ്ങയില അരച്ചു മുറിവുകളിൽ വച്ചുകെട്ടുക. പഴുക്കുകയില്ല. മുറിവുകൾ ഉണങ്ങും നിശ്ചയം.

മുരിങ്ങയെണ്ണ:—സന്ധിവാതത്തിനും വാതവേദനകൾക്കും നല്ലതാണ്.

ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും സ്കർവിക്കും ഇതിന്റെ സ്വരസം നല്ല ഔഷധമാകുന്നു.

ഇതിന്റെ സ്വരസം കഴിച്ചാൽ ശുക്ലം വർദ്ധിക്കും.

മുരിങ്ങയില തോരൻ വാതപിത്തങ്ങളെയും മദത്തെയും കൃമിയേയും ശമിപ്പിക്കും. കണ്ണിനു ഹിതമാകുന്നു.

മുരിങ്ങപ്പൂ തോരൻ ജഠരാഗ്നിയെ ദീപിപ്പിക്കും. ഗുല്മം, നീർക്കെട്ട്, കഫവാതങ്ങൾ, ബ്ളഡ് പ്രഷർ, വായുകോപം ഇതുകളെ ഇല്ലാതാക്കും.

മുരിങ്ങക്കുരു

"മുരിങ്ങക്കുരു നന്നായി-
ട്ടരച്ചിട്ടങ്ങെടുത്തുടൻ
പശുവിൻെറ നറുമ്പാൽചേ-
ർത്തശനം ചെയ്തുകൊള്ളുകിൽ
ശുക്ലം സ്തംഭിച്ചു നിന്നീടു-
മതിനില്ലൊരു സംശയം"

കൊടിഞ്ഞിക്കുതിനു്

"മുരിങ്ങത്തളിരും നല്ല
ചുവന്നുള്ളിയുമൊപ്പമായ്
ചതച്ചു നീരെടുത്തിട്ട്
നസ്യം ചെയ്യുക മൂന്നുനാൾ
കൊടിഞ്ഞിക്കുത്തു മാറീടും നിശ്ചയം"

ധാതുപുഷ്ടി കുറഞ്ഞവർ പതിവായി മുരിങ്ങയില തോരൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ നഷ്ടപ്പെട്ട ആരോഗ്യം വീണ്ടും ലഭിക്കും.

മുരിങ്ങത്തൊലിയുടെ നീരിൽ കുറച്ചു് ഇന്തുപ്പുചേത്തു കഴിച്ചാൽ അജീർണ്ണം വിട്ടുമാറും.

പാവയ്ക്കാ

പാവൽ പടൎന്നുകയറുന്ന ഒരു ചെടിയാണു്. ഇന്ത്യയിൽ ധാരാളം കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നതും ഇലകൾ പച്ചനിറത്തിലും പൂവു് മഞ്ഞനിറത്തിലും ഇരിക്കുന്നു. കായ് പച്ചനിറത്തിലും വെള്ളനിറത്തിലും കാണപ്പെടുന്നു. വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ പാവക്ക പ്രധാനമായി രണ്ടുതരത്തിൽ കണ്ടുവരുന്നു. എന്നാൽ തെക്കെ ഇന്ത്യയിൽ ഒമ്പതുതരത്തിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. നദികളുടെ കരയിലും വെള്ളം ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലുമാണു് കൃഷിചെയ്യുന്നതു്.

ഇതിൻെറ കായ് അനലൈയിസ്സുചെയ്താൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	83.2 per cent
Protein	2.9 ,,
Fat	1.00 ,,
Carbo hydrate	9.8 ,,
Phosperous	140 ,,
Iron	9.4 m. g. / 100 grm.
Karatin	210 i. u.
Thiamine	27 u. g.
Riboflavin	88 m. g.

കൂടാതെ കാത്സ്യത്തിൻെറയും പൊട്ടാസ്യത്തിൻെറയും അംശവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിൻെറ ഇലയിൽ കാൽസ്യം, കരോട്ടിൻ, റിബോഫ്ളോബിൻ, അസ്കോർബിക്ക് അസിഡ് ഇവകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിൻെറ അരിയിൽനിന്നും 26.5 ശതമാനം തെളിഞ്ഞ ചുമപ്പുനിറത്തിലുള്ള എണ്ണ കിട്ടുന്നു.

ആയുർവേദപ്രകാരം ഇത് ശാകവർഗ്ഗത്തിൽചേർന്ന ഫലശാകമാകുന്നു. പിത്തം, കഫം, രക്തദോഷം, പ്രമേഹം, പാണ്ഡു, ക്രിമി, അരുചി, കുഷ്ഠം, കാമല ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കുറഞ്ഞൊന്ന് വാതത്തെ കോപിപ്പിക്കും. മലത്തെ ഇളക്കും. കുറഞ്ഞൊന്നു ശുക്ലബലത്തെച്ചെയ്യും. ഉഷ്ണവീര്യമെന്നു നൃസിംഹമതം.

കാട്ടുപാവൽ—ഇത് വിരുദ്ധവർഗ്ഗത്തിൽചേർന്ന കഫഘ്നദ്രവ്യമാകുന്നു. ഇത് കിഴങ്ങുള്ളതും ബീജമില്ലാത്ത കായുള്ളതും ആകുന്നു. കഫത്തെയും വിസപ്പത്തെയും വിഷത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. വ്രണശുദ്ധിയെ വരുത്തും. ശിരോരോഗത്തെയും നേത്രരോഗത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. സപ്പകോപത്തെ അടക്കും. രസായനത്തിൽ നല്ലതാകുന്നു.

ബ്ളഡ്ഷുഗറിന്—മൂത്രങ്ങളിൽ പഞ്ചസാര ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ക്ഷീണം കലശ്ശലായി കാണുകയും തലകറക്കം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ പാവക്കാസൂപ്പുവെച്ച് കഴിക്കുക.

പാവക്കായിൽ ഫാററിൻെറ അംശം വളരെ കുറവായതിനാൽ ഇതിൻെറ സൂപ്പ് ബ്ളഡ്പ്രഷർ ഉള്ളവക്കും നല്ലതാണ്.

വാതവേദനയ്ക്കു് പാവയ്ക്കാ ധാരാളം ഉപയോഗിച്ചാൽ കാലക്രമേണ വേദനയ്ക്കു് വലിയ ആശ്വാസം കിട്ടും.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനു്—പാവക്കായോ ഇലയോ ജീരകം ചേർത്തു് അരച്ചു് കാലത്തെ വെറുംവയററിൽ കഴിക്കുക. ഇതു് ലിവറിന്റെയും സ്പ്ലീനിന്റെയും സുഖക്കേടുകൾക്കും നല്ലതാണു്.

പിത്തത്തിനും വളച്ചയ്ക്കും—ഇതിന്റെ സൂപ്പു് ഫലപ്രദമാണു്. പച്ചയായിട്ടു് കഴിക്കുന്നതാണു് ഉത്തമം. വേവിച്ചാൽ 40 ശതമാനത്തോളം ഗുണങ്ങൾ ഇല്ലാതാകും.

പാവക്കാവററൽ കേരളീയക്കു് പ്രിയങ്കരമായ ഒരു ഉപ്പേരിയാണു്.

ബദാം.

ബദാമിന്റെ ജന്മദേശം സെൻട്രലും വെസ്റ്റേൺ ഏഷ്യയുമാണ്. ഇത് പുരാതനമായിത്തന്നെ ചൈനയിലും ഗ്രീസ്സിലും കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു കാലിഫോർണിയ, അസ്ട്രേലിയ, സൗത്ത് അമേരിക്ക മുതലായ രാജ്യങ്ങളിലും കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇതിനു തണുപ്പും ചൂടുമുള്ള കാലാവസ്ഥയാണ് അവശ്യം. ഇലകൾ തവിട്ടുനിറത്തിലുള്ളതും പൂവ് വെള്ളനിറത്തിലുള്ളതും 8 മീററർ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതുമായ വൃക്ഷമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ പഞ്ചാബിലും കാഷ്മീരിലും കൃഷിചെയ്യുന്നു. കാഷ്മീരിൽ 760 മുതൽ 2400 മീററർവരെ പൊക്കമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലാണ് കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. നട്ട് മൂന്നുമുതൽ നാലുകൊല്ലത്തിനകം കാ പിടിച്ചു തുടങ്ങും. 80 കൊല്ലംവരെ കാ കിട്ടും. ബദാം മൂന്നുതരമുണ്ട്. കട്ടിയുള്ള തോടോടുകൂടിയതും, മൃദുവായ തോടോടുകൂടിയതും, കടലാസ്സിന്റെ ഘനത്തിലുള്ള തോടോടുകൂടിയതും ജൂലൈ–സെപ്റ്റംബർ മാസത്തോടുകൂടി കായ് പഴുത്ത് തോടു പൊട്ടുന്നു. ഇത് പണക്കാർക്ക്മാത്രം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു കായായിട്ടാണ് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ "ആൽമണ്ട്"ന്നും തമിഴിൽ "ബദാംകൊട്ടെ"യെന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

ഇതിന്റെ പരിപ്പ് അനലൈസ്സുചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

പ്രൊട്ടീൻ	20.8 ശതമാനം
ഫാററ്	58.9 ,,
കാർബോ ഹൈഡ്രേററ്	10.5 ,,
അയൺ	4.5 ,,
കാത്സിയം	230
ഫാസ്ഫറസ്സ്	407
തയാമിൻ	.24
ഫാളിക്കാസിഡ്	.45
റിബോഫ്ളോബിൻ	.15 M. G.

ഉണക്കപ്പഴങ്ങളിൽവെച്ചേററവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതു് ബദാം പരിപ്പാണു്. തലച്ചോറിനുണ്ടാകുന്ന പലവിധ സുഖക്കേടുകൾക്കും മസ്സിലുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണത്തിനും ഇതു നല്ലതാണു്. ബദാംപരിപ്പു് തലച്ചോറു സംബന്ധമായ ശക്തിക്ഷയത്തിനു് ഒരു ടോണിക്കാണു്.

പെപ്പിട്ടിക്ക് അൾസറിനു്:—ബദാംപരിപ്പു് അരച്ചു് പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക.

മൂത്രച്ചുടിച്ചിലിനും ഗുണേറിയായ്ക്കും:—7 ബദാം പരിപ്പും, 7 ഏലക്കായും ചതച്ചു് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി അരിച്ചു കഴിക്കുക. മേല്പറഞ്ഞതിൻെറകൂടെ 3 ഗ്രാംവീതം കൊത്തമ്പാലരിപ്പൊടിയും ചന്ദനത്തിൻെറ പൊടിയും ചേർത്തു കഴിക്കുന്നതു് വളരെ നല്ലതാണു്.

ബദാംപരിപ്പു് കണ്ണിനു വളരെ വിശേഷമാണു്. 7 ബദാംപരിപ്പു് അരച്ചു് പാലുംചേർത്തു കാച്ചി പഞ്ചസാ

രയും ചേൎത്തു് ദിവസവും കഴിച്ചാൽ കാഴ്ച വൎദ്ധിക്കുകയും കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ സുഖക്കേടുകൾക്കും നല്ലതുമാണു്. ബദാമിനു കണ്ണിന്റെ ആകൃതിപ്രകൃതി കൊടുത്തിരിക്കുന്നതുതന്നെ ഇതിനു തെളിവാണു്. ബദാമിന്റെ നിത്യോപയോഗം വയസ്സാകുമ്പോൾ കണ്ണട വയ്ക്കാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കണ്ണിൽനിന്നും വെള്ളം വരുന്നതിനു്:- -ബദാം ഒരെണ്ണംവീതം ദിവസവും ചവച്ചു തിന്നിട്ടു് പാൽ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

ഡയബെററിക്സിനു്:—ബദാം അരച്ചു് പാലിൽ കലക്കി കാച്ചി ശുദ്ധമായ തേൻചേൎത്തു കഴിക്കുക.

മലശോധനയ്ക്കു്:—7 ഗ്രാം ബദാം (പരിപ്പിന്റെ) എണ്ണ ചൂടുപാലിൽ ഒഴിച്ചു കഴിക്കുക. അല്ലാത്തപക്ഷം 7 ബദാംപരിപ്പു കിടക്കാൻനേരത്തു തിന്നിട്ടു് പാലു കുടിക്കുക. മലബന്ധമുള്ളവൎക്കു് ബദാം ഒരു അനുഗ്രഹമാണു്.

ദിവസം ഒരു ബദാംപരിപ്പു തിന്നുകയും രണ്ടാമത്തെ ദിവസം രണ്ടു്; ഇങ്ങനെ ഒരെണ്ണംവീതം കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഒരുമാസം തിന്നതിനുശേഷം അടുത്ത മാസത്തിൽ ഒരെണ്ണംവീതം കുറച്ചു് ഒരുമാസം തിന്നുന്നതായാൽ യൗവനം നിലനിറുത്താമെന്നു് പഴമക്കാർ പറയുന്നു.

തലച്ചോറിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും രക്തത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും മുഖം റോസാപ്പൂവിന്റെ ചുവപ്പുനിറം കിട്ടുന്നതിനും താഴെ പറയുന്ന "സാസ്സ്" കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

ബദാംപരിപ്പ് 10, ഏലക്കാ 2, ഈന്തപ്പഴം 2 ഇവ രാത്രിയിൽ ഒരു പുതിയ മൺപാത്രത്തിൽ വെള്ളം ഒഴിച്ചിടുക. രാവിലെ എടുത്ത് തോടും കുരുവും നീക്കി അരച്ച് 30 ഗ്രാം പഞ്ചസാരയും 25 ഗ്രാം വെണ്ണയും ചേർത്ത് കഴിക്കുക. ഇത് ധാതുപുഷ്ടിക്കും ഓർമ്മശക്തി ഉണ്ടാകുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ബുദ്ധിജീവികൾക്ക് ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും. ദഹനമില്ലാത്തവർ ഇത് സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിക്കണം.

ഫ്രൂട്ട്മിൽക്ക്:—10 ബദാംപരിപ്പ് ഒരു പുതിയ മൺപാത്രത്തിലിട്ടിരുന്ന് അടുത്ത ദിവസം രാവിലെ അരച്ച് 16 ഔൺസ് പാലിൽ കാച്ചി ശുദ്ധമായ തേൻചേർത്ത് കഴിക്കുക. ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിനും ബുദ്ധിശക്തിക്കും ബുദ്ധികൊണ്ട് കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

ഉള്ളി

ഉള്ളി നാലുതരമുണ്ട്. ചുവന്നുള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, കല്പ്പുലുള്ളി, കാട്ടുള്ളി. ഇവ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ വിവിധ പേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇംഗ്ലീഷിൽ 'ഗാറിളിക്ക്' എന്നും, ആസ്സാമീസ് ഭാഷയിൽ "നഹാരു" എന്നും, ബംഗാളി ഭാഷയിൽ "രസൂൺ" എന്നും, ഗുജറാത്തി ഭാഷയിൽ "ലസൂൺ" എന്നും, മറാത്തിയിൽ "ലസൂണ" എന്നും, തമിഴിലും ഹിന്ദിയിലും "ലാൽ രസുരൺ" എന്നുമാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഉള്ളിയിൽ താഴെ പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

Moisture		86.8	p. c.
Protein		1.2	,,
Fat		0.1	,,
Carbo hydrates		11.6	
Vitamin	A		25 . 1.u
do.	B		40 1.u
do.	C		11 mg 100 gr.

ഉള്ളി ലോകത്തിൽ എല്ലാ സ്ഥലത്തും കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. നമുക്കു സുലഭമായി കിട്ടുന്ന ഉള്ളിയിൽ എത്ര മാത്രം ഔഷധഗുണം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്ന് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. ഇത് ബ്ലഡ് പ്രഷറിനും ഹൃദയസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്. കൂടാതെ ഉള്ളി ദിവസവും ഉപയോഗിച്ചുകൊ

ണ്ടിരുന്നാൽ മേല്പറഞ്ഞ സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്ക ന്നതിനും നല്ലതാണ്.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം ചുവന്ന ഉള്ളി ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന മൂലശാകമാകുന്നു. വെള്ളുള്ളിയുടെ കുറഞ്ഞ ഗുണ ത്തോടുകൂടിയതാകുന്നു. വിശേഷാൽ ഗ്രഹണിയേയും അ ർശ്ശസ്സിനേയും ശമിപ്പിക്കും. വെള്ളുള്ളിയെപ്പോലെ പിത്ത ത്തെ കോപിപ്പിക്കയില്ല. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. വിയ ർപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കും.

വെള്ളുള്ളി:—ഇതും ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന കന്ദ ശാകമാകുന്നു. കഫം, വാതം, വായുമുട്ടൽ, ചുമ, പുരാ ണജ്വരം, ഹൃദ്രോഗം, വയററുനോവു്, പ്രമേഹം, ഇക്കിൾ പീനസം, ശ്വിത്രം, ഗുല്മം, വീക്കം, അർശസ്സ്, കുഷ്ഠം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, കൃമി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. പിത്തത്തേയും രക്തദോഷത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. ആമത്തെ പചിപ്പിക്കും. മലത്തിന് അയവു വരുത്തും. ശുക്ലത്തെയും ബലത്തെയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിയെ നന്നാ ക്കും. മുറിവിനെ കൂട്ടിപ്പിടിപ്പിക്കും. ദേഹകാന്തിയേയും ക ണ്ഠശുദ്ധിയേയും ചെയ്യും. കണ്ണിനു നല്ലതാകുന്നു. ഭക്ഷി ച്ചാൽ മുടിയെ നന്നാക്കും. വിധിപ്രകാരം ഉപയോഗി ച്ചാൽ രസായനമായിരിക്കും. ഗുല്മാനിലഹരങ്ങളിൽവച്ച് ശ്രേഷ്ഠമെന്നു സംഗ്രഹം. എല്ലാ ഉള്ളിയുടെയും കായുണ്ണ ങ്ങിയാൽ കഫവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും.

എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാവുന്നതും ഫലപ്രദവുമായ ചില യോഗങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

വെള്ളുള്ളിക്ക് മൂത്രത്തെ നിർഗ്ഗളിപ്പിക്കുവാനും, കഫത്തെ ഉരുക്കിക്കൊണ്ടുവരുവാനും കഴിവുണ്ടു്. കുടലിലെ പുണ്ണിനെ മാററുവാൻ ഇതിനുള്ള കഴിവുപോലെ വേറെ ഒന്നിനുമില്ല. ന്യൂമോണിയ മുതലായവയ്ക്കു് വെള്ളുള്ളി അരച്ചു് മാറത്തു പററിച്ചാൽ ആശ്വാസം കിട്ടും. എന്നാൽ കുറേശ്ശ നീററൽ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻതന്നെ തുടച്ചു മാററിയില്ലെങ്കിൽ പൊള്ളും.

നാം വെള്ളുള്ളിയെക്കാളേറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതു് ചുവന്നുള്ളിയാണു്. വെള്ളുള്ളിയുടെ ഗന്ധകത്തിൻെറ ഗന്ധം എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എന്നാൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്തുപയോഗിച്ചാൽ ഗന്ധം മണമായി മാറും.

തലമുടിക്കും ഹൃദയത്തിനും പററിയ ഈ വസ്തു ഗുരുവും വൃഷ്യവുംകൂടിയാണു്. ഇതു് സ്നിഗ്ദ്ധവും രുചിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ദീപനകരവുമാണു്. ഇക്കിൾ, പീനസം, വായുക്ഷോഭം, ചുമ, ശരീരത്തിലെ ചൂടു് എന്നിവയേയും; കുഷ്ഠം, ഗുല്മൻ, മൂലക്കുരു, മേഹം, ക്രിമിദോഷം, വാതം മുതലായതുകളേയും മാററുവാൻ ശക്തിയുണ്ടു്.

തലവേദന:—ഉള്ളി അരച്ചു കാലിൻെറ ഉപ്പൂററിയിൽ ഇട്ടാൽ എല്ലാത്തരം തലവേദനയ്ക്കും ആശ്വാസം കിട്ടും.

മോഹാലസ്യത്തിനു്:— ഉള്ളി പിഴിഞ്ഞ നീരു മൂക്കിൽ നസ്യം ചെയ്താൽ മതിയാകും.

തലമുടി കൊഴിയുന്നതിനും ചാരണത്തിനും:— ചുവന്നുള്ളിനീർ ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം തലയിൽ തിരുമ്മി

പ്പിടിപ്പിച്ചു് ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു് ചെറുചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.

വില്ലൻചുമയ്ക്കു്:—വെളുത്തുള്ളിയുടെ ഒരു കഷണം (അല്ലി) കഴുത്തിൽ ധരിക്കുകയും അതിന്റെ എണ്ണ നെഞ്ചത്തും പുറത്തും തടവി, തവിട്ട് ഉപ്പൊഴിച്ചു വറുത്തു കിഴികെട്ടി ചെറുചൂടോടെ പിടിക്കുക.

തിമിരത്തിനും കണ്ണുനോവിനും:—പണ്ടു് ഒരാൾക്കു തിമിരത്തിന്റെ സുഖക്കേടിനാൽ കണ്ണുകാണാതെ കഷ്ടപ്പെട്ടു. പല വൈദ്യന്മാരെയും സമീപിച്ചെങ്കിലും പ്രയോജനപ്പെട്ടില്ല. എന്നാൽ അയാളെ 12 റാത്തൽ ഉള്ളി തൊലിക്കാൻ ഏല്പിച്ചു ഉള്ളി തൊലിച്ചപ്പോൾ അയാളുടെ കണ്ണിൽനിന്നും ധാരാളം കണ്ണുനീർ ഒഴുകിപ്പോകുകയും ഏകദേശം ഉള്ളി തൊലിച്ചു തീരാറായപ്പോൾ കണ്ണിനു കാഴ്ച ലഭിച്ചു എന്നാണു് പറയുന്നതു്. ഏതായാലും ഉള്ളിനീരും തേനുംകൂടി പല പ്രാവശ്യം കണ്ണിൽ ഒഴിച്ചാൽ തിമിരത്തിനും കണ്ണുനോവിനും ചൊറിച്ചിലിനും നല്ലതാണു്.

പല്ലുവേദനയ്ക്കു്:—ഉള്ളിനീരും സമം ഉപ്പുനീരും കൂടി ചെറുചൂടോടെ കവിളിൽ കൊള്ളുക. ഉള്ളി ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ഊനിനെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിൽനിന്നും പല്ലിനെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും ഉതകുന്നു.

ചെവിക്കുത്തിനു്:—ഉള്ളി ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരു ചൂടാക്കി ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുക.

തൊണ്ടനോവിന്ന്:—ഉള്ളി അരച്ച് ചൂടാക്കി തൊണ്ടയിൽ പുരട്ടുക. ചുമയ്ക്കും മേല്പറഞ്ഞവയ്ക്കും ഉത്തമം.

ആസ്മായ്ക്ക് സിദ്ധൌഷധം:—ഒരു കിലോ ഉള്ളി തൊലികളഞ്ഞ് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഒരു മൺപാത്രത്തിലാക്കി രണ്ടു കിലോ ശുദ്ധമായ വിനിഗർ ഒഴിച്ച് ഒരു ചെറിയ മൺചട്ടികൊണ്ടടച്ച് ശീലമൺചെയ്ത് 40 ദിവസം കഴിച്ചിട്ടിരുന്നതിനുശേഷം എടുത്ത് അരിച്ച് ചാറിനിരട്ടി പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് മന്ദാഗ്നിയിൽ ചൂടാക്കി കട്ടിയായ പേസ്റ്ററുപോലെ ആകുമ്പോൾ വാങ്ങി കുപ്പിയിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഈ ദ്രാവകം 10 ഗ്രാംവീതം ദിവസവും രാവിലെ സേവിച്ചാൽ എല്ലാവിധ ആസ്മയ്ക്കും ഫലപ്രദമാണ്. ഈ മരുന്നു സേവിക്കുമ്പോൾ കോഴിക്കുഞ്ഞിന്റെ സൂപ്പുകൂടി കഴിച്ചാൽ അതിശയകരമായ ഫലം സിദ്ധിക്കും. ഇതു് തുടർച്ചയായി ഒരു മാസം ഉപയോഗിക്കണം.

വയററുവേദനയ്ക്ക്:—ചുവന്നുള്ളി നല്ല തീക്കനലിൽ ഇട്ടു വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ നീരെടുത്ത് രണ്ടു ഗ്രാം കറിയുപ്പും ചേർത്ത് കൊടുത്താൽ വയററുവേദന ഉടൻ ശമിക്കും. ഛർദ്ദിക്കും നല്ലതാണ്.

വയറിളക്കത്തിനും വയറുകടിക്കും:—ഒരു നെല്ലിട കറുപ്പും അറുഗ്രാം ചുവന്നുള്ളിയുടെ നീരും ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

മൂത്രച്ചൂടിനും തൽസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും:—ഒരു കരിക്ക (Tender cocoanut) വെട്ടി അതിലെ പകുതി വെള്ളം കളഞ്ഞു ചുവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞതും മുന്തി

രിങ്ങായും അവലുംകൂടി ഇട്ടു നിറച്ച് അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചു വച്ചിരുന്ന് അതിരാവിലെ പിഴിഞ്ഞരിച്ചു വെള്ളം കുടിക്കുക.

6 ഗ്രാം ഉള്ളി 500 ഗ്രാം വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച് പകുതി വെള്ളം വററുമ്പോഠം വാങ്ങി തണുത്തതിനുശേഷം സേവിക്കുക.

മൂത്രസഞ്ചിയിലുള്ള കല്ലിനും ഉള്ളിനീര് 35 ഗ്രാം വീതം കാലത്തുകാലത്തു സേവിച്ചാൽ കല്ല് അലിഞ്ഞു മൂത്രത്തിൽക്കൂടി പുറത്തുപോകും.

അർശസിനും, രക്താർശസിനും:—30 ഗ്രാം ചുവന്നുള്ളി 500 ഗ്രാം വെള്ളത്തിൽ ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞു 60 ഗ്രാം പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ടുനേരം വീതം സേവിക്കുക.

അസ്ഥിസ്രാവത്തിന്:—ഉള്ളിയുടെ നീര് 30 ഗ്രാമിൽ 60 ഗ്രാം ശുദ്ധമായ തേൻചേർത്ത് അടുപ്പിൽവച്ച് സിറപ്പ് പാകത്തിൽ കാച്ചി രണ്ടു കരണ്ടിവീതം ഉപയോഗിക്കുക.

പാമ്പുവിഷത്തിന്:—പാമ്പു കടിച്ചാലുടൻ ഉള്ളിനീരു കുടിച്ചാൽ രക്തം കട്ടിയാകാതെയിരിക്കുകയും കുറച്ചു സമയംകൊണ്ടു വിഷമിറങ്ങുകയും ചെയ്യും.

വാതത്തിന്:—ഉള്ളി അരിഞ്ഞു കടുകെണ്ണയിൽ കാച്ചി പുറമേ പുരട്ടുക.

പരുക്കഠം പൊട്ടാൻ ചുവന്നുള്ളി ചുട്ടരച്ച് വെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചിടുക.

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനു്:—ഉള്ളി തൊലികളഞ്ഞു് ഒരു ഭരണിയിലാക്കി തേനൊഴിച്ചു് (ഉള്ളി മുങ്ങുന്നതുവരെ) ശീലമൺചെയ്തു് 30 ദിവസം നെല്ലിലോ ഉണക്കമണ്ണിലോ കുഴിച്ചിട്ടിരുന്നതിനുശേഷം എടുത്തു് അരിച്ചു സൂക്ഷിക്കുക. ഇതു് ഓരോ കരണ്ടിവീതം കാലത്തും വൈകിട്ടും സേവിക്കുക.

ദിവസവും അത്താഴത്തിനുശേഷം ഒന്നോ രണ്ടോ അല്ലി വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചിട്ടു പാലു കാച്ചി കുടിക്കുന്നതു് രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്കും വായുവിന്റെ ഉപദ്രവം ഉള്ളവർക്കും നല്ലതാണു്. മഹാത്മാഗാന്ധി ഹൈബ്ളഡ് പ്രഷറിന്റെ ഉപദ്രവത്തിനു ദിവസവും മേല്പറഞ്ഞ മാതിരി പാൽ കാച്ചി ഉപയോഗിക്കുകയും ആഴ്ചയിൽ ഒരുദിവസം ഉപവസിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

ദോശ ചുടുമ്പോൾ ഉള്ളി ചെറുതായി അരിഞ്ഞിട്ടു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു് അർശസിനും ബ്ളഡ് പ്രഷറിനും ഉത്തമമാണു്. ഉള്ളി തൊലികളഞ്ഞു് തേങ്ങാപ്പാലിൽ വേവിച്ചു ശർക്കരയും ഗോതമ്പുമാവും ചേർത്തു് അലുവയാക്കിയും ഉപയോഗിക്കാം.

വിരകോപത്തിനു്:—വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരു് തേൻചേർത്തു കൊടുക്കുക.

മുഖത്തോ തലയിലോ രോമം കൊഴിഞ്ഞു് വട്ടംവട്ടമായി കാണുന്നതിനു് ചുവന്നുള്ളി കണ്ടിച്ചു ദിവസം രണ്ടു പ്രാവശ്യം തേച്ചാൽ ഒരാഴ്ചകൊണ്ടു് രോമം കൊഴിച്ചിൽ നില്ക്കുകയും രോമം പോയേടത്തു കിളിർക്കുകയും ചെയ്യും.

ശീമച്ചക്ക

ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ "ബ്രെഡ്ഫ്രൂട്ടു്" എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ശീമപ്ലാവിന്റെ ജന്മദേശം മലയൻദ്വീപസമൂഹമാണു്. ഇതു് ആദ്യമായി ഇന്ത്യയിൽ കൊണ്ടുവന്നതു് ഡച്ചുകാരാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഉഷ്ണമേഖലയിൽ ധാരാളം മഴയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലാണു് ശീമപ്ലാവു് നല്ലതുപോലെ വളരുന്നതു്. കൊടുംതണുപ്പും ചൂടും ഇതിനിഷ്ടമില്ല.

കടപ്ലാവിന്റെ തൈകൾ കുരു പാകി വേണമെങ്കിൽ മുളപ്പിച്ചെടുക്കാം. പക്ഷെ, കുരുവില്ലാത്ത ചക്കകൾ മാത്രം വിളയുന്ന നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഈ തരത്തിൽ തൈകളുണ്ടാക്കാൻ പ്രയാസമാണു്. വേരിലുള്ള പൊടിപ്പുകൾ നട്ടാണു് സാധാരണയായി ശീമപ്ലാവു് നട്ടുപിടിപ്പിക്കുന്നതു്. വിശാലമായ കൈപ്പത്തിപോലുള്ള ഇതിന്റെ ഇലകൾക്കിടയിൽ ചക്കകൾ മൂത്തുനില്ക്കുന്നതു കാണാൻ കൗതുകകരമാണു്.

നട്ടു് അഞ്ചോ ആറോ കൊല്ലം കഴിയുമ്പോൾ ശീമപ്ലാവു് കായ്ച്ചുതുടങ്ങും. ഇതിനു് ആൺപൂവും പെൺപൂവും വെവ്വേറെയുണ്ടു്. ആൺപൂവു് എന്നും കാണും. എന്നാൽ പെൺപൂവു് ആണ്ടിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യമേ വിരിയുകയുള്ളൂ. പൂ വിടർന്നു് മൂന്നുമാസംകൊണ്ടു് ചക്കയ്ക്കു് മൂപ്പാകും. കന്നി, മകരം, മേടം എന്നീ മാസങ്ങളിലാണു് ശീമച്ചക്ക സുലഭമായി കിട്ടുന്നതു്. പറിച്ച

കഴിഞ്ഞാൽ അല്പദിവസമേ ശീമച്ചക്ക കേടുകൂടാതെയിരിക്കുകയുള്ളൂ.

ശീമച്ചക്കയിൽ ഒരു വലിയ അംശം സസ്യന്നൂറാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇതൊരു മികച്ച ഭക്ഷ്യമായി പല രാജ്യക്കാരും കരുതിവരുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ രുചിക്കനുസരിച്ച് ഇതുകൊണ്ടു പല ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങളും ഉണ്ടാക്കിവരുന്നു. ശീമച്ചക്കയിലുള്ള സ്റ്റാർച്ച് വളരെ രുചികരമാണ്. ഇതു് അമിതമായി ഭക്ഷിച്ചാൽ ചിലക്ക് വായുവിൻെറ ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

കുമ്പളങ്ങാ

കുമ്പളം പടർന്നു വളരുന്ന ഒരു ചെടിയാണു്. ഇതിന്റെ ജന്മദേശം മലേഷ്യയാണു്. ഇതു് ഇൻഡ്യയിലും ബർമ്മയിലും സിലോണിലും വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇതു് രണ്ടുതരമുണ്ടു്. ഒന്നു് കറികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും മറ്റൊന്നു് മരുന്നുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. നമ്മുടെ പുരപ്പുറത്തു് പടർന്നു കയറിപച്ചനിറത്തിലുള്ള ഇലകളുടെ ഇടയ്ക്കു് സന്യാസിയേപ്പോലെ വെളുത്ത ചാമ്പൽ നിറത്തിലുള്ള അനവധി കാകളാൽ അലംകൃതമായിരിക്കുന്നതു കാണാൻ കൗതുകകരമാണു്.

ഇതിന്റെ കായ് അനലൈയിസ്സുചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	96	per cent
Protein	0.4	,,
Fat	0.1	,,
Carbohydrates	3.1	,,
Mineral Matter	0.3	,,
Vitamin B	21 I.U / 100 grams	

നെയ്ക്കുമ്പളങ്ങാ നിത്യവും ഉപയോഗിച്ചാൽ ക്ഷയരോഗത്തിനു് ആശ്വാസം കിട്ടും.

ആയുർവേദപ്രകാരം വലിയ കുമ്പളം ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന ഫലശാകമാകുന്നു. ഇതിന്റെ തണ്ടു് കഫം സന്നിപാതജ്വരം, വാതം, സർവ്വാംഗസന്താപം, അശ്മരി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും പാതിമൂത്ത കായ് പിത്തം, വാതം, മൂത്രാഘാതം, രക്തദോഷം, പ്രമേഹം, മൂത്രകൃച്ഛ്റം, മലബന്ധം, തണ്ണീർദാഹം, ചുട്ടുനീററൽ, അരുചി, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തേ

യും ശുക്ലത്തേയും ബലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ഇളയ കായ് വിശേഷാൽ പിത്തത്തെ ശമിപ്പിക്കും. മൂത്തകായ് മൂന്നു ദോഷങ്ങളേയും ശമിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിഭ്രമത്തെ തീർക്കും, അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും, വസ്തിശുദ്ധിയെച്ചെയ്യും.

നെയ്ക്കുമ്പളങ്ങാ രക്തദോഷത്തേയും പിത്തത്തേയും ശമിപ്പിക്കും കഫത്തേയും കുറഞ്ഞൊന്നു് വാതത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും മലമൂത്രങ്ങളുടെ തടവിനെ തീർക്കും.

കുമ്പളത്തിൻെറ എണ്ണ:—ഇതു് തൈലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. മിക്കവാറും ഗുണങ്ങൾകൊണ്ടു് വെള്ളരി എണ്ണയോടു തുല്യമാകുന്നു.

കൂശ്മാണ്ഡകഘൃതം:—ഇതിൽ പഴയ നെയ്ക്കുമ്പളങ്ങായാണു് പ്രധാന ഔഷധം. ഇതു് സേവിച്ചാൽ എല്ലാ മാതിരി ക്ഷയരോഗങ്ങളും ഗുന്മവും വിഷമജ്വരവും ശമിപ്പിക്കും. വർണ്ണത്തെ തെളിയിക്കുന്നതും ബലപ്രദവുമാണു്.

മഹാകൂശ്മാണ്ഡകഘൃതം:—ഇതു് സേവിച്ചാൽ ജ്വരം കാസം, ക്ഷയം, ശ്വാസം, വാതരക്തം, വിഷം ഇവ ശമിക്കും. രക്തഗുന്മം, രക്തപിത്തം, അസ്ഥിസ്രാവം, അസൃഗ്ദരം മൂത്രകൃഛ്റം, അശ്മരി, കാമില, പ്രമേഹം, വാതപിത്തജങ്ങളായ മററു രോഗങ്ങൾ ഇവ ശമിക്കും.

കൂശ്മാണ്ഡകരസായനം:—ഇതു് സേവിച്ചാൽ കാസം, ഇക്കിൾ, ജ്വരം, വലിവ്, രക്തപിത്തം, ഉരക്ഷതം, ക്ഷയം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. നെഞ്ചിനു ബലം വരുത്തും ധാരണാശക്തിയും ഓർമ്മബലവും ഉണ്ടാകും.

വഴുതനങ്ങ

ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ "Brinjal" എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതു് മുള്ളുള്ളതും പല നിറത്തിലും വലിപ്പത്തിലുമുള്ള കായോടുകൂടിയ ഒരു ചെടിയാണ്. ഇതിൻെറ ജന്മദേശം തെക്കേ ഏഷ്യയാണെന്നും, ആഫ്റിക്കയാണെന്നും, അറേബ്യയാണെന്നും, ഇൻഡ്യയാണെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ഇതു് വെള്ളം ധാരാളം കിട്ടുന്ന നദിയുടെ കരകളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. പണക്കാരനും സാധുക്കളും ഒരുപോലെ പച്ചക്കറിയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒന്നാണ് വഴുതനങ്ങ.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം ഇതു് ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന ഫലശാകമാകുന്നു. കഫം, പിത്തം, അശ്മരി, മൂത്രത്തടവു്, ഛർദ്ദി, മൂത്രകൃച്ഛ്റം, ചുട്ടുനീററൽ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. മൂത്രത്തെ പെരുപ്പിക്കും. ലഘു എന്നു് നൃസിംഹമതം. ഇതിൻെറ പഴുത്ത കായ്ക്ക് പിത്തത്തേയും രക്തദോഷത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. കഫവാതങ്ങളെയും ഛർദ്ദി, തണ്ണീർദാഹം, ക്ലമം ഇവയേയും ശമിപ്പിക്കും.

വഴുതനയുടെ അരിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന എണ്ണ വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെ വദ്ധിപ്പിക്കും. മുടിയെ നന്നാക്കും. മലമൂത്രങ്ങളെ പുറത്തു കളയും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെ വളത്തും.

ഇതിൻെറ കായ്ക്ക് അനലൈസ്സ് ചെയ്താൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	92.7	per cent
Protein	1.4	,,
Fat	0.3	,,
Minerals	0.3	,,
Fibre	1.3	,,
Other Carbohydrates	4 g.	

വളരെ ചെറിയ തോതിൽ മാൻഗനീസ്സും അയോഡിനും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ, വിററമിൻ 'എ' 124 I.u. തയാമിൻ 04 mg. റിബോഫ്ളാബിൻ, ·11 mg. വിററമിൻ 'സി' 12 mg. ക്ലോറിൻ 52 mg.

കറുത്ത പർപ്പിൾ നിറത്തിലുള്ള വഴുതനങ്ങയിൽ വെളുത്തതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ വിററമിൻ 'സി' കാണപ്പെടുന്നു. വഴുതനങ്ങയിൽ, വിററലിൽ, കാത്സിയം, ഫാസ്ഫറസ് അയൺ, വിററമിൻ 'ബി' എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൻെറ വേരു് ആയുർവ്വേദ ഔഷധങ്ങൾക്കു് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വഴുതനങ്ങായിൽ Megnesium വും, Pottassium Salts-ം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഇതു് ഉപയോഗിച്ചാൽ രക്തത്തിലുള്ള Cholestrol level താഴുന്നതായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനു് വഴുതനങ്ങ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ഗുണപ്രദമാണു്. ലിവറിൻെറ തകരാറുകൾക്കും ഇതു് നല്ല ഒരു ഔഷധമാണു്.

ആസ്ത്മായ്ക്കു്:—ഇതിൻെറ ഇലയുടെ ചാറു് വളരെ വിശേഷമാണു്.

മൂത്രത്തടവിനും ഛർദ്ദിക്കും ലിവറിൻെറ അസുഖങ്ങൾക്കും ഉപ്പു്, ഉള്ളി, നാരങ്ങാനീരു്, കുരുമുളകുപൊടി ഇവ ചേർത്തു് വഴുതനങ്ങാ റോസ്ററുചെയ്തു കഴിക്കുക.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തനു് വഴുതയുടെയിലയും ജീരകവും കൂടി അരച്ചു് തേങ്ങാപ്പാലിൽ കലക്കി അതിരാവിലെ വെറുംവയററിൽ കഴിക്കുക.

നെല്ലിക്ക

നെല്ലിക്ക വിവിധ ഭാഷകളിൽ വിവിധ പേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. * നെല്ലിക്കയെ ധാത്രിയെന്നും പറയുന്നു. ഈ വാക്കിന്ന് വളർത്തമ്മ, ഭൂമി എന്നൊക്കെ അർത്ഥമുണ്ട്. ആയുർവ്വേദത്തിലാണെങ്കിൽ പഞ്ചരസാ, അമൃതാ, ശിവ വയസ്ഥാ, കായസ്ഥ, അമൃതഫലം, ശ്രീഫലം, ആമലകീഫലം എന്ന പേരുകളിൽ നെല്ലിക്ക വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

ഈ വൃക്ഷം ഡക്കാൺ, യു. പി., കാശ്മീർ, കേരളം ഇവിടങ്ങളിൽ സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നു. കേരളത്തിലാണ് നെല്ലിക്ക അധികമായി കണ്ടുവരുന്നത്. പ്രകൃതിദത്തമായ ഈ ഫലം വളരെ ഔഷധഗുണമുള്ളതാണ്. പാലും പച്ചക്കറികളും ഒഴിച്ചാൽ ഏററവും അധികം ജീവകങ്ങളടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് നെല്ലിക്കയിലാണ്. നെല്ലിക്കാനീരിൽ ഓറഞ്ചുനീരിലുള്ളതിനേക്കാൾ അധികം ജീവകങ്ങളുണ്ടെന്നുള്ളത് പരിശോധനയിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഒരു നെല്ലിക്കായുടെ നീരിൽ ആറു് ഓറഞ്ചിന്റെ നീരിലുള്ളതിനെക്കാൾ അധികം ജീവകങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ളതും പരിശോധനയിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

നെല്ലിക്കാനീരിൽ ഓറഞ്ചുനീരിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഇരുപതുമടങ്ങ് വിററമിൻ 'സി' അടങ്ങി

---

* സംസ്കൃതത്തിൽ—ആമലകി.
ഇംഗ്ലീഷിൽ—ഇംബലിക് മൈറോബലൻ.
തമിഴിൽ—നെല്ലിക്കായ്

യിരിക്കുന്നു. നെല്ലിക്കയിലുള്ള വിററമിൻ വേവിക്കുന്നതു കൊണ്ടു് നശിച്ചുപോകുന്നില്ല.

കേരളത്തിൽ ഇതു് ചിങ്ങമാസത്തോടുകൂടി പൂത്തു് തുലാമാസത്തിൽ ദീപാവലിക്കുശേഷം പഴുത്തു് അടൻ വീഴുകയാണു് പതിവു്. എന്നാൽ കാലാവസ്ഥ അനുസരിച്ചു് ചിലയിടങ്ങളിൽ കുംഭം—മീനം മാസങ്ങളിലും സമൃദ്ധിയായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ടു്.

നൂറുഗ്രാം നെല്ലിക്കാ നീരിൽ അറുനൂറുമുതൽ എഴുനൂററിഇരുപതു മില്ലിഗ്രാംവരെ വിററമിൻ 'സി' കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ നീരിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മോയിസ്റ്റർ	8.1
പ്രോട്ടീൻ	0.5
ഫാററ്	0.1
കാർബോഹൈഡ്രേററ്	14.1

ച്യവനമഹർഷിക്ക് നരയും ജരയും ബാധിച്ചിട്ടപോലും വിധിപ്രകാരം പത്ഥ്യാനുഷ്ഠാനത്തോടുകൂടി നെല്ലിക്കാ രസായനം സേവിച്ചതുകാരണം അദ്ദേഹം വീണ്ടും യൗവ്വനയുക്തനാവുകയും ആ മരുന്നിനു് 'ച്യവനപ്രാശ'മെന്നു് നാമകരണം ചെയ്തു എന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിൽ അധികവും നെല്ലിക്കാ ചേരുന്ന രസായനങ്ങളാണു്. ബ്രാഹ്മരസായനം, ആമലകീരസായനം, ആമലകചൂർണ്ണരസായനം, അമൃതഫലരസായനം, ശ്രീഫലരസായനം മുതലായവ.

ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായു് വാതം, കഫം, വിശേഷാൽ പിത്തം, രക്തദോഷം, ചുട്ടുനീറൽ, ഛർദ്ദി, ജ്വരം,

കൃമി, ചുമ, വയറടപ്പ്, വയറുവീർപ്പ്, പ്രമേഹം, വീക്കം, മൂത്രയടപ്പ് ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. കണ്ഠരോഗത്തിങ്കലും നേത്രരോഗത്തിങ്കലും ഇതു നല്ലതാണ്. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രസായനമായിരിക്കും. പഴുക്കാതെ ഉണങ്ങിയാൽ മേല്പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങൾ ഏറിയിരിക്കും. അരച്ചു തേച്ചാൽ നിറപ്പൊലിമ ഉണ്ടാകും. ഇതിന്റെ പരിപ്പ് മധുരവും ചവർപ്പുമുള്ളതാണ്. വാതം, പിത്തം, ചുട്ടുനീററൽ, ദാഹം, ഛർദ്ദി, ചുഴൽച്ച ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും.

ഡയബാററിക്സിന്:—നെല്ലിക്കാനീരും ശുദ്ധമായ തേനും (നാഴി നീരിന് ഒരു തുടം തേൻ) മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്തു കുടത്തിലാക്കി ശീലമൺചെയ്ത് ഭൂമിയിൽ കുഴിച്ചിട്ടിരുന്ന് (ഉണങ്ങിയ സ്ഥലത്ത്) ഒരുമാസം കഴിഞ്ഞ് പിഴിഞ്ഞരിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. ഒരൗൺസ് നെല്ലിക്കാനീരിൽ ഒരു വലിയ കരണ്ടി തേനൊഴിച്ച് ഒരുനുള്ളു മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് ദിവസവും അതിരാവിലെ സേവിക്കുക.

യൗവ്വനത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതിനും സ്ത്രീഗമനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും:—പച്ചനെല്ലിക്കാ കഴുകി വെള്ളം മുഴുവൻ പോയതിനുശേഷം ചുക്കുപൊടിയും ഏലക്കാപൊടിയും ചേർത്തു ഭരണിയിലാക്കി പതിയൻശർക്കര നെല്ലിക്കാ മൂടുന്നതുവരെ ഒഴിച്ച് ശീലമൺചെയ്ത് നെല്ലിൽ കുഴിച്ചുവച്ചിരുന്ന് ഒരുമാസം കഴിഞ്ഞു പിഴിഞ്ഞരിച്ചു വച്ചിരുന്ന് സേവിക്കുക.

ഉൾച്ചൂടിനും വായഴുകുന്നതിനും:—നെല്ലിക്കാ അരി കളഞ്ഞു് അരച്ചു് കരിക്കിൻവെള്ളത്തിൽ കലക്കി ദിവസവും അതിരാവിലെ സേവിക്കുക.

വയറുകടിക്കു്:—പച്ചനെല്ലിക്കാ അരികളഞ്ഞരച്ചു് പച്ചമോരിൽ കലക്കി സേവിക്കുക.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനു്:—നെല്ലിക്കാനീരും സമം കരിമ്പിൻനീരും അതിരാവിലെ കഴിക്കുക.

സ്ത്രീഗമനശക്തി ഇല്ലാത്തവൎക്കു്:—ഉണക്കനെല്ലിക്കാ അരികളഞ്ഞു പൊടിച്ചു് പച്ചനെല്ലിക്കാനീരിൽ ഭാവന ചെയ്തു് ദിവസവും കാലത്തും രാത്രിയിലും തേനും നെയ്യും ചേൎത്തു സേവിക്കുക. പാൽ അനുപാനമായി കഴിക്കണം.

മുടികൊഴിച്ചിലിനും മുടി വളരുന്നതിനും:—നെല്ലിക്കാനീരും സമം നീലഅമരിനീരും ചേൎത്തു് എണ്ണകാച്ചി മണൽപാകത്തിൽ അരിച്ചു തേയ്ക്കുക.

തോൽചുളുക്കു്—എക്സിമ, ചുണങ്ങുകൾ, മുഖത്തെ കറുപ്പു്, വിളൎച്ച, നേത്രരോഗങ്ങൾ എന്നിവകൾക്കു്—ച്യവനപ്രാശലേഹ്യം സേവിക്കുകയും പുറമേ നെല്ലിക്കാഅരച്ചു പുരട്ടുകയും ചെയ്യുക.

വെള്ളപോക്കു്—അസ്ഥിച്ചൂടു്, മൂത്രം ചുടിച്ചിൽ, ഇവകൾക്കു്:—നെല്ലിക്കാനീരും സമം കുമ്പളങ്ങാനീരും കല്ക്കണ്ടം, തേൻ, നെയ്യു് ചെറുതിപ്പലിപ്പൊടി ഇവ ചേൎത്തു് വിധിപ്രകാരം പാകപ്പെടുത്തി സേവിക്കുക.

മൂക്കപഴുപ്പിനു്—മുള്ളുമുരുക്കില ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ നെല്ലിക്കാത്തോടരച്ചു് കല്ക്കമാക്കി വെളിച്ചെണ്ണ ചേൎത്തു് കാച്ചി തേക്കുക.

തലകറക്കത്തിന്—രാത്രിയിൽ പച്ചനെല്ലിക്കാ ചതച്ച് പുതിയ മൺപാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു വച്ചിരുന്ന് രാവിലെ പിഴിഞ്ഞരിച്ച് തേൻചേർത്തു കഴിക്കുക.

ദാഹത്തിന്:—നെല്ലിക്കായുടെ 'സ്ക്വാഷ്' യാത്രാക്ഷീണത്തിനും ദഹനത്തിനും ഒരു ഔഷധമാണ്.

നെല്ലിക്കായുടെ നീര് മഷി ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും തലയിൽ തേയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഡൈ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ അരി ആസ്മായ്ക്ക് വിശേഷമാണ്. പൾമനറി ട്യൂബർകുലാസിസ്സിനു നെല്ലിക്കാനീര് വളരെ വിശേഷപ്പെട്ട ഒരു ഔഷധമാണെന്ന് പരീക്ഷണത്തിൽ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പനി മുതലായ സുഖക്കേടുകൾക്കുശേഷം നെല്ലിക്കാത്തോടിട്ടു വെന്ത വെള്ളം തലയിൽ ഒഴിച്ചാൽ കണ്ണിന്റെ ചൂടും തല തണുക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

നെല്ലിക്കാ അരച്ച് തൈരുചേർത്തു പാകപ്പെടുത്തുന്ന പച്ചടി പിത്തത്തിനും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും ഔഷധംകൂടിയാണ്.

പാൽ

നാം ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാലിൽ എന്തെല്ലാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നു് നമുക്കു ചിന്തിക്കാം. ഒരു മനുഷ്യനു് ഒരു ദിവസത്തേക്കാവശ്യമുള്ള ഊർജ്ജം 3000 കലോറികളെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രായവ്യത്യാസമനുസരിച്ചു് ഇതല്പം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. ഊർജ്ജം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ആഹാരഘടകങ്ങൾ അന്നജവും കൊഴുപ്പുമാണു്. പാലിൽ ഇവ രണ്ടും വളരെ കൂടുതലുണ്ടു്. ഒരു പൗണ്ടു പാലിൽ കൊഴുപ്പു് 165 കലോറിയും, മാംസ്യം 85 കലോറിയും, ലാക്ടോസ് 90 കലോറിയും ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. കൊഴുപ്പുകൾ ശരീരത്തിനു് ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനു പുറമേ തൊലി മാർദ്ദവമുള്ളതാക്കുകയും മററു് ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്ന പാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രധാന വൈററമിനുകൾ 'എ' 'ഇ' ഇവയാകുന്നു. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്കു് പാൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. പാലിലെ കൊഴുപ്പു് ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും പുഷ്ടിയ്ക്കും വംശവർദ്ധനവിനും ഉത്തമം. കാത്സ്യത്തിൻെറ കുറവിനെ പരിഹരിക്കുന്നു. പാലിലെ കൊഴുപ്പുകളിൽ പലതരം ആസിഡുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. ഇവ ശരീരത്തിൻെറ പോഷണത്തിനു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണു്. ശരീരകാന്തിയെ തരുന്ന "കരോട്ടിൻ" എന്ന ഘടകം പശുവിൻപാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പശുവിൻപാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രധാന കൊഴുപ്പാസിഡുകളുടെ ശതമാനത്തോതു് താഴെ കുറിക്കുന്നു.

ബ്യൂട്ടിറിക്ക് ആസിഡ്	3.5
വിറിസ്റ്റിക്ക്	8.3
പമിററിക്	25.0
സ്റ്റിയറിക്	16.9
ഒലിക്കാസിഡ്	34.2

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിലെ മുഖ്യഘടകം അന്നജമാണ്. അന്നജം അല്പമായി മാംസാഹാരത്തിലും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ പാലിൽ മാത്രമേ 'ലാക്ടോസ്' എന്ന അന്നജം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളൂ. ഇതാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്. ഇത് ചെറുകുടലിൽ പ്രവേശിച്ച് ശരീരത്തിനുപയോഗപ്രദമായ അണുക്കളെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനും ഉപദ്രവകാരികളായ അണുക്കളെ നിരോധിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. മുലപ്പാലിൽ 7.1 ശതമാനവും, പശുവിൻപാലിൽ 6 ശതമാനവും ലാക്ടോസടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം വിവിധതരം പാലിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി താഴെ കുറിക്കുന്നു.

പശുവിൻപാൽ:

ഇത് പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിനു് സാമാന്യം പാലിനു പറയുന്ന എല്ലാ ഗുണങ്ങളും കൂടുതലായിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. വിശേഷാൽ വാതം, പിത്തം, തണ്ണീർദാഹം, രക്തദോഷം, ശ്രമം, ജീർണ്ണജ്വരം, മൂത്രകൃച്ഛ്രം, വിഷം, ഭ്രമം, ചുമ, വായുമുട്ടൽ, മദം, വിശപ്പ്, അലക്ഷ്മി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മുലപ്പാലിനെ പെരുപ്പിക്കും. കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കയില്ല. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ബുദ്ധിയേയും ധാരണാശക്തിയേയും കൊടുക്കും. ജരാവ്യാധിയെ

നശിപ്പിക്കും. പുഷ്ടിയെ ചെയ്യും. ധാതുക്കൾക്കും മലങ്ങൾക്കും സ്രോതസ്സുകൾക്കും അല്പം ദോഷത്തെ ചെയ്യും. ക്ഷതക്ഷീണന്മാക്ക് നല്ലതാകുന്നു. ജീവനമായും പഥ്യമായും ഇരിക്കും.

പശുവിൻപാൽ മധുരരസവും ശീതവീര്യവും ഗുരുത്വമുള്ളതും സ്നിഗ്ദ്ധവും രസായനവും ജരാനരകളെ നശിപ്പിച്ച് ദീർഘായുസ്സിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ശരീരത്തിനെ തടിപ്പിക്കുന്നതും ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ജീവനെ നിലനിറുത്തുന്നതും വാതപിത്തഹരവും ആകുന്നു.

പശുക്കളുടെ നിറഭേദംകൊണ്ടും തീററയുടെ വ്യത്യാസം കൊണ്ടും പാലിനുണ്ടാകുന്ന ഗുണഭേദങ്ങളെ താഴെ വിവരിക്കുന്നു. കറുത്ത പശുവിൻെറ പാൽ മററു പശുക്കളുടെ പാലിനെക്കാൾ അധികം നല്ലതും ത്രിദോഷകോപശമനവും ആകുന്നു. മഞ്ഞനിറമുള്ള പശുവിൻെറ പാൽ വാതപിത്തഹരവും പുള്ളിപ്പശുവിൻെറ പാൽ ചിത്രപ്പശുവിൻെറ പാൽപോലെതന്നെയുള്ളതും വെളുത്ത പശുവിൻെറ പാൽ കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഗുരുവുമാകുന്നു. പിണ്ണാക്കു മുതലായവ കൊടുത്തു വളർത്തുന്ന പശുവിൻെറ പാൽ ഗുരുത്വമുള്ളതും കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഉറക്കം ശുക്ലം, ശരീരബലം, സ്ഥൌല്യം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, എന്നിതുകളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കുന്നതും ശീതവീര്യവുമാകുന്നു. പശുവിൻപാലിൽ 3.80 ശതമാനം കൊഴുപ്പും, 3.35 ശതമാനം പ്രോട്ടീനും, 4.95 ശതമാനം ലാക്ടോസും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മുലപ്പാല്

ഇതു് പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. വിശേഷാൽ വാതം, പിത്തം, രക്തദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ആമത്തെ പചിപ്പിക്കും. സാത്മ്യമാകയാൽ ധാതുക്കളെ വർദ്ധി

പ്പിക്കും. സ്നേഹനമായും ജീവനമായും ഇരിക്കും. കണ്ണിൽ നിറുത്തുന്നതിനും ഒഴുക്കുന്നതിനും നസ്യത്തിനും വളരെ നല്ലതാകുന്നു. ഇതിൽ 3.38 ശതമാനം കൊഴുപ്പും 2.20 പ്രോട്ടീനും 6.65 ശതമാനം ലാക്ടോസും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ചതവു്, മുറിവു്, നോവു് മുതലായ നേത്രദോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും.

ആട്ടിൻപാലു്

ഇതു് പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. പിത്തം, രക്തദോഷം, അതിസാരം, ക്ഷയം, ചുമ, ജ്വരം, അശ്ശസ്സ്, ചുഴൽച്ച, വായുമുട്ടൽ, കൂട്ടുവിഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും.

എരുമപ്പാലു്

വിശേഷാൽ പിത്തം, രക്തദോഷം, ചുട്ടുനീററൽ, അത്യഗ്നി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും പുഷ്ടിയേയും ശുക്ലത്തേയും വദ്ധിപ്പിക്കും. കഫത്തെ ദ്രവിപ്പിക്കും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തേയും ഉറക്കമില്ലാത്തവക്കു് ഉറക്കത്തേയും വരുത്തും. മടിയെ ഉണ്ടാക്കും.

കഴുതപ്പാലു്

വാതം, വായുമുട്ടൽ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും അഗ്നിയേയും വദ്ധിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിയെ ക്ഷയിപ്പിക്കും. ശീതവീയ്യമെന്നു് ഭാഷാഗുണപാഠം.

ഒട്ടകപ്പാലു്

കഫം, വാതം, വീക്കം, കൃമി, വിഷം, കുഷ്ഠം, മഹോദരം, ആനാഹം, വായുമുട്ടൽ, വയററിലെ കുട്ടുകുട്ടുപ്പു്, അശ്ശസ്സ് ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തിനു് അയവു വരുത്തും. അഗ്നിയെ വദ്ധിപ്പിക്കും.

ആനപ്പാലു്

വിശേഷാൽ ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തേയും ബലത്തേയും വദ്ധിപ്പിക്കും. അംഗങ്ങൾക്കുറപ്പുവരുത്തും.

കണ്ണിനു നല്ലതു്. ഇതിൽ 19.60 ശതമാനം കൊഴുപ്പു് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

കുതിരപ്പാലു്

കഫം, വാതം, ശാഖാവാതം, മെലിവു് ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. നിറത്തെ നന്നാക്കും. ഒററക്കുളമ്പായ ജീവികളിൽവച്ചു് കുതിരയുടെ പാൽ ഉഷ്ണവീര്യവും ബലവർദ്ധനവും ശ്വാസരോഗത്തേയും വാതരോഗത്തേയും നശിപ്പിക്കുന്നതും അമ്ലലവണങ്ങളോടുകൂടിയതും ലഘുവും മധുരരസമുള്ളതും ആകുന്നു.

പാൽ രാവിലെ സേവിച്ചാൽ ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുകയും ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, മദ്ധ്യാഹ്നത്തിൽ സേവിച്ചാൽ ശരീരബലവും രുചിയും വർദ്ധിക്കുകയും മൂത്രകൃച്ഛ്രവും അശ്മരിയും നശിക്കുകയും ചെയ്യും. പാൽ കുട്ടികൾക്കു് ജഠരാഗ്നിബലത്തെ നൽകുകയും, വാർദ്ധക്യം വന്നവക്കു് ശുക്ലവൃദ്ധി വരികയും ചെയ്യും. രാത്രിയിൽ പാൽ സേവിച്ചാൽ അനേകതരത്തിലുള്ള ദോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

നവജ്വരം അഗ്നിമാന്ദ്യം, ആമദോഷം, കുഷ്ഠ, അതിസാരം എന്നീ രോഗമുള്ളവക്കു് പാൽ കുടിക്കുന്നതു് ഹിതമല്ല. അവർ പാൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ കൃമിരോഗംകൂടെ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

പാലിൽ പഞ്ചസാരചേത്തു കഴിച്ചാൽ കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വാതത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. കല്ക്കണ്ടം ചേത്തു കഴിച്ചാൽ ശുക്ലം വർദ്ധിക്കുകയും ദോഷകോപം നശിക്കുകയും ചെയ്യും. ശക്കരചേത്തു ശീലിച്ചാൽ മൂത്രകൃച്ഛ്രം, പിത്തകഫകോപം ഇവ ശമിക്കുകയും ചെയ്യും. പുളിയുള്ള എല്ലാ പദാത്ഥങ്ങളോടും ഉപ്പിനോടുംകൂടി ഉപയോഗിച്ചാൽ വിരുദ്ധം എന്നു കാണുന്നു.

തൈര്

നാം ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്ന തൈരിന്റെ ഔഷധഗുണം എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. തൈര് നമുക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ആഹാരവും ഔഷധവുമാണ്. ദഹനത്തിനും വിശപ്പില്ലാത്തതിനും ഇത് വളരെ വിശേഷമാണ്,

പുളിക്കാത്ത തൈരിൽ പഞ്ചസാരചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ ക്ഷീണത്തിനു പററിയ ഒരു പാനീയമാണ്.

ഹൃദ്രോഗത്തിന് മിൽക്ക പൌഡർ കാച്ചി ഉറ ഒഴിച്ചു തൈരാക്കി കഴിക്കുക.

ബ്ളഡ്പ്രഷറിന് പാൽ കാച്ചി പാട നീക്കിയതിനുശേഷം ഉറയൊഴിച്ച് പുളിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.

ഉള്ളിയും തൈരും കറിയാക്കി ആഹാരത്തോടുകൂടി കഴിച്ചാൽ രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകുകയില്ല.

കേരളീയക്ക് തൈർശാതം വളരെ പ്രിയങ്കരമായ ഒന്നാണ്. തൈർമുളക വറുത്തത് ഊണിന് വേറൊരിനമാണ്.

തൈർവെള്ളം: തൈര് തുണിയിൽ കെട്ടി പിഴിഞ്ഞാൽ തൈർവെള്ളം കിട്ടും ഇത് ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കുന്നതിനും വിശപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

ആയുർവേദപ്രകാരം വിവിധതരം തൈരിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ താഴെ ചേക്കുന്നു.

തൈര് പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേന്നതാകുന്നു. അതിസാരം, മൂത്രകൃഛ്റം, ചുമ, വിഷമജ്വരം, അരുചി, പീന

സം, വാതം, കഫം, ശുക്ലം, പിത്തം, അഗ്നി, മേദസ്സ് ഇവയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയേയും പുഷ്ടിയേയും ഉണ്ടാക്കും മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും.

വെള്ളം നീക്കിയ കട്ടത്തൈര്. സ്നിഗ്ദ്ധതയും ഗുരുത്വവും ഏറിയതാകുന്നു. അതു പിത്തത്തെ ഏറെ വൎദ്ധിപ്പിക്കയില്ല. പുഷ്ടിയെച്ചെയ്യും.

പാടനീക്കിയ തൈര്. ശീതമായും രൂക്ഷമായും ലഘുവായും ഇരിക്കും വിഷ്ടംഭി എന്നപക്ഷം. ഗ്രഹണിയെ ശമിപ്പിക്കും. വാതത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും.

മന്ദമെന്നും സ്വാദ് എന്നും സ്വാദ്വമ്ലമെന്നും അമ്ല മെന്നും അത്യമ്ലമെന്നും തൈര് അഞ്ചുതരമാകുന്നു. കുറഞ്ഞൊന്നു തടിപ്പും അവ്യക്തരസമായും ഇരിക്കുന്ന തൈരിന് "മന്ദ"മെന്നു പേർ. അതു മൂന്നു ദോഷങ്ങളെയും കോപിപ്പിക്കും. മലമൂത്രങ്ങളുടെ തടവിനെ തീൎക്കും. വിദാഹത്തെ ഉണ്ടാക്കും. നല്ലവണ്ണം ഉറച്ചതായി വ്യക്തമായ മധുരരസത്തോടും അവ്യക്തമായ പുളിരസത്തോടും കൂടിയ തൈരിന് "സ്വാദ്" എന്നുപേർ. അതു പാകത്തിങ്കൽ മധുരമായിരിക്കും. പിത്തം വാതം രക്തദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മേദസ്സിനെയും ശുക്ലത്തേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും കഫത്തെ ഏററവും ദ്രവിപ്പിക്കും. വ്യക്തമായ മധുരരസത്തോടും വ്യക്തമായ പുളിരസത്തോടും കുറഞ്ഞ ചവൎപ്പോടും കൂടിയതായി നന്നാ മുറുകിയ തൈരിന് "സ്വാദ്വമ്ലം" എന്നു പേർ. അതു സാമാന്യം തൈരിനു മുമ്പിൽ പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതാകുന്നു. ഒട്ടും മധുരമില്ലാത്ത അവ്യക്തമായ പുളിരസത്തോടു കൂടിയതായും ഇരിക്കുന്ന തൈരിന് "അമ്ല"മെന്നു പേർ. അതു രക്തദോഷം, കഫം, അഗ്നി, പിത്തം ഇവയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും മലമൂത്രങ്ങളെ പുറത്തുകളയും വായിൽ ധരിച്ചാൽ പല്ലുകൾക്കു തരിപ്പും രോമാഞ്ചവും അണ്ണാക്കിലും മററും നീററവും ഉണ്ടാക്കു

ന്ന തൈരിന്ന് "അത്യമ്ലം" എന്ന പേർ. അത്ത് അഗ്നിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ഏററവും രക്തദോഷത്തെയും പിത്തത്തെയും ഉണ്ടാക്കും. വിദാഹിയായിരിക്കും.

തൈർപ്പാട.

ഇതു പേയവൎഗ്ഗത്തിൽ ചേൎന്നതാകുന്നു. ബലത്തെയും കഫപിത്തങ്ങളെയും ഓജസ്സിനെയും ശുക്ലത്തെയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെച്ചെയ്യും. വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും.

തൈർവെള്ളം.

ഇതു പേയവൎഗ്ഗത്തിൽ ചേൎന്നതാകുന്നു. മഹോദരം, കഫം, അർശസ്സ്, തണ്ണീർദാഹം, വാതം, പ്ലീഹശൂലം വയറുവീപ്പ്. വായുമുട്ടൽ, പാണ്ഡു, ഗുല്മം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തെയും അഗ്നിയെയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ആമത്തെ പചിപ്പിക്കും. ക്ലമത്തെ തീക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. രുചിയെയുണ്ടാക്കും. സ്രോതസ്സുകൾക്ക് ശുദ്ധിയെ ചെയ്യും. ശുക്ലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. മോരിന്റെ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതെന്നും പക്ഷം.

പശുവിൻപാലുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ തൈര് എല്ലാത്തരം തൈരിലുംവച്ച് ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതും ബലം വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും വിപാകത്തിങ്കൻ മധുരരസവും രുചിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും പരിശുദ്ധവും പഞ്ചഗവ്യാദിയോഗത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും ദീപനവും സ്നിഗ്ദ്ധവും പുഷ്ടിയെ ചെയ്യുന്നതും വാതനാശവും ആകുന്നു.

എരുമത്തൈര്.

വാതത്തെയും പിത്തത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെയും ശുക്ലത്തെയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ശ്രമത്തെ തീക്കും. രക്തത്തെ ദുഷിപ്പിക്കും പാകത്തിങ്കൽ മധുരമെന്ന സുശ്രുതമതം. രക്തപ്രസാദമെന്ന രാജവല്ലഭമതം.

ആട്ടിൻതൈരു്.

ത്രിദോഷം, ക്ഷയം, വായുമുട്ടൽ, ചുമ, രക്തദോഷം, അർശസ്സ്, നേത്രരോഗം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ല ത്തേയും അഗ്നിയേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പി ക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. അതിസാരത്തെ ശമിപ്പിക്കും ശ്വാസരോഗം മൂലക്കുരു മെലിച്ചിൽ എന്നീ രോഗമുള്ള വൎക്കു് വിശേഷമാണു്.

മുലപ്പാലിൻതൈരു്.

ബലത്തേയും ധാതുക്കളേയും അഗ്നിയേയും വൎദ്ധിപ്പി ക്കും. ഗ്രഹപീഡയെ തീൎക്കും. കണ്ണിനു് ഏററവും നല്ല താകുന്നു.

ആനത്തൈരു്.

കഫവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ലം, ബലം, അഗ്നി ഇതുകളെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. പക്തി ശൂലത്തെ നശിപ്പിക്കും.

കഴുതത്തൈരു്.

വാതത്തെ നശിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. രുചി യെയുണ്ടാക്കും.

കുതിരത്തൈരു്.

കഫത്തെ നശിപ്പിക്കും. മൂത്രത്തെ കുറയ്ക്കും. കണ്ണി നു നന്നല്ല. വാതത്തേയും അഗ്നിയേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും.

വെണ്ണ

ആയുർവേദപ്രകാരം വെണ്ണ പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. വാതം, പിത്തം, ക്ഷയം, രക്തദോഷം, ചുട്ടുനീററൽ, തണ്ണീർദാഹം, അർശസ്സ്, ചുമ, വായുമുട്ടൽ, ശൂലം, വ്രണം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഓർമ്മയെ കൊടുക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. പുഷ്ടിയെച്ചെയ്യും. കുറഞ്ഞൊന്നു വിദാഹിയായിരിക്കും. കണ്ണിനു നല്ലതാകുന്നു. ശുക്ലത്തെയും ബലത്തെയും ആയുസ്സിനെയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹകാന്തിയേയും ആയുസ്സിനെയും സൗന്ദര്യത്തെയും അംഗങ്ങൾക്ക മാർദ്ദവത്തെയും ബുദ്ധിയേയും ഓർമ്മശക്തിയേയുമുണ്ടാക്കും. സ്വരത്തെ നന്നാക്കും. യൗവനത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കാതെ നിലനിർത്തും. ജരാവ്യാധിയെ ശമിപ്പിക്കും.

വിവിധതരം വെണ്ണയുടെ ഗുണങ്ങളെ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

പശുവിൻവെണ്ണ—വിശേഷാൽ ഭ്രമം, മധുരം, വാതം, ചുമ, ശ്രമം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെയും ശുക്ലത്തെയും കാന്തിയേയും ബലത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. പുഷ്ടിയെച്ചെയ്യും. കണ്ണിനു നല്ലത്. ബാലന്മാർക്കും വൃദ്ധന്മാർക്കും അത്യന്തം ഹിതവും ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് അമൃതിനോട്ട് തുല്യവുമാകുന്നു.

എരുമവെണ്ണ—പിത്തത്തെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മേഹോദരത്തെ ഉണ്ടാക്കും. മധുരമായും ശീതമായും ഇരിക്കും.

ആട്ടിൻവെണ്ണ—ത്രിദോഷം, വിശേഷാൽ കഫം, ക്ഷയം ചുമ, നേത്രരോഗം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തെയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

കറിയാട്ടിൻവെണ്ണ—കഫം വാതം അർശസ്സ്, യോനിശൂലം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിയെ കെടുത്തും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെ വരുത്തും. ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതാകുന്നു.

ആനവെണ്ണ—പിത്തത്തെയും, കഫത്തെയും, കൃമിയേയും നശിപ്പിക്കും.

കുതിരവെണ്ണ—കഫം, വാതം, നേത്രരോഗം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും.

കഴുതവെണ്ണ—മൂത്രരോഗം, വാതം, കഫം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഒട്ടകത്തിൻെറവെണ്ണ—രക്തദോഷം, വാതം, കഫം, വിഷം, വ്രണം, കൃമി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും.

മുലപ്പാൽവെണ്ണ—മൂന്നുദോഷങ്ങളേയും വിഷത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. കണ്ണിനു നല്ലതാകുന്നു.

ബീജബലമില്ലാത്ത പുരുഷന്മാൎക്ക് പശുവിൻവെണ്ണ ഒരു സിദ്ധൗഷധമാണ്.

അർശസ്സിന്—കാലത്തെ കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ പശുവിൻവെണ്ണ ഇട്ടു കഴിക്കുക. രാത്രിയിൽ ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ വെണ്ണ ഇട്ടിരുന്ന് കാലത്തെ എടുത്തു കഴിക്കുക.

ചുട്ടുവാതത്തിന്—എരുമ വെണ്ണയോ നെയ്യോ ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുക.

കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിവികസനത്തിനും ദിവസവും വെണ്ണ ഉപ്പുവെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നതിനുശേഷം എടുത്തു കൊടുക്കുക.

പുളി

പുളിയുടെ ജന്മദേശം മദ്ധ്യാഫ്രിക്കയാണ്. അറബികളാണ് ഇതു് ഇന്ത്യയിൽ കൊണ്ടുവന്നതു്. ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ "ററാമറിൻഡ്" എന്നും, അറബിയിൽ "തമർ-ഇ-ഹിന്ദ്" എന്നും വിളിക്കുന്നു. അനുകൂല സാഹചര്യത്തിൽ ഇതു് സ്വയം മുളയ്ക്കുകയും കാലക്രമേണ പൂർണ്ണവളർച്ചയെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു വൃക്ഷമാണ്. പുളി സാധാരണയായി സമുദ്രനിരപ്പു മുതൽ 1000 അടി ഉയരമുള്ള സ്ഥലത്തുവരെ വളരുന്നു. വേനല്ക്കാലത്തു് ഇല മുഴുവൻ പൊഴിയുമെങ്കിലും ഉടനേതന്നെ തൽസ്ഥാനത്തു് കിളിർക്കുന്നു. മീനത്തിൽ പൂക്കുകയും മഞ്ഞുകാലത്തു് കായ്ക്കാൻ തുടങ്ങുകയും കുംഭം-മീനം മാസങ്ങളിൽ കായ് പാകമാകുകയും ചെയ്യും. ഇന്ത്യയിൽ അധികമായി പുളി ഉപയോഗിക്കുന്നതു തമിഴരാണ്.

പുളി ദീർഘായുഷ്യമാനാണ്. മൂന്നു നൂററാണ്ടുകളിൽ ഇതു് ജീവിച്ചിരിക്കുമെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. 1765ൽ സുരാജ്ദൗള നട്ടുപിടിപ്പിച്ച പുളിമരങ്ങൾ ഇന്നും ഹൈദ്രാബാദിൽ നില്പുണ്ട്. ഉത്തരേന്ത്യയിൽ മിക്ക സ്ഥലങ്ങളിലും ഇതു് തണൽവൃക്ഷമായി നട്ടുപിടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പുളിമരം നൂറടിയിലേറെവരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും, ഇലപ്പരപ്പ് നാല്പതടിയും, തടിയുടെ മദ്ധ്യവിസ്താരം ശരാശരി അഞ്ചടിയുമാണ്. ഗയയിൽ ഇപ്പോൾ നില്ക്കുന്ന പുളിയുടെ മദ്ധ്യവിസ്താരം എട്ടടിയാണെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പുളിയുടെ പട്ട, വേരു്, കായ്, കുരു, തോട്ട്, തളിർ എന്നിവയെല്ലാംതന്നെ ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പുളി അനലൈസു ചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റു്	67.4	ശതമാനം
മാംസ്യം	3.1	,,
ഫാററ്	0.1	,,
ററാർട്ടാറിക്കാസിഡ്	10.0	,,
പൊട്ടാസ്യം ടാർട്ടറേററു്	8.0	,,

കൂടാതെ, മാലിക്കാസിഡും സിട്രിക്കാസിഡും കുറഞ്ഞ തോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം പുളിരസം കഫത്തേയും രക്തദോഷത്തേയും പിത്തത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും. ആമത്തെ പചിപ്പിക്കും. മലത്തെ പുറത്തു കളയും. സന്തോഷത്തെയും തൃപ്തിയേയും കൊടുക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. വ്രണാദികൾ വെടിപ്പു വരുത്തും. ശുക്ലത്തേയും വൃഷ്ടിബലത്തെയും കുറയ്ക്കും. വയറടപ്പിനെ തീർക്കും. അധിമാംസം മുതലായവയെ ഉരച്ചു കളയും. തടഞ്ഞിട്ടോ വിമാർഗ്ഗകനായിട്ടോ ചരിക്കുന്ന വായുവിനേയും മലമൂത്രങ്ങളേയും നേരെ ആക്കും. കോഷ്ഠത്തിങ്കൽ വിദാഹത്തെ കൊടുക്കും. വ്യാപിയായിരിക്കും. ഹൃദ്യങ്ങളിൽവച്ചു് ശ്രേഷ്ഠമെന്നു സംഗ്രഹം.

ഉത്തരേന്ത്യയിലെ ദരിദ്ര കുടുംബങ്ങളിൽ പുളിങ്കുരു പൊടിച്ചു് ഒരുതരം ചപ്പാത്തി ഉണ്ടാക്കി തിന്നുമത്രെ. പുളിങ്കുരുപ്പൊടിയും പഞ്ചസാരയും നെയ്യും ചേൎത്തു് ലഡ്ഡു നിൎമ്മിച്ചാൽ സ്വാദിഷ്ടമായ ഒരു പലഹാരമാണു്. ഈ പലഹാരം മൂത്രച്ചുടിച്ചിലിലും ധാതുപുഷ്ടിക്കും നല്ലതാണു്.

വായു, ഉളുക്കു്, നീരു്, ചതവു് എന്നിവയ്ക്കു്:—മൂത്ത പുളിയിലയിട്ടു വെന്ത വെള്ളം ആവിപിടിക്കുക. പുളിയില ആവണക്കെണ്ണയിൽ ചൂടാക്കി ചെറുചൂടോടെ വേദനയോ വീക്കമോ തോന്നുന്ന സ്ഥാനത്തു് വച്ചുകെട്ടുക. പുളിയിലയിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളംകൊണ്ടു് വ്രണം കഴുകിയാൽ വെടിപ്പാകുകയും സുഖപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

പിത്തത്തിനു്:—പുളിയുടെ തളിരില അരച്ചു് ചട്ടിണിയുണ്ടാക്കി ദിവസവും കഴിക്കുക.

ടോൺസിലിനു്:—പുളിയും കറുത്ത ഉപ്പുംകൂടി അരച്ചു് ഉൾനാക്കിന്റെ രണ്ടുഭാഗത്തും പുരട്ടിയാൽ ടോൺസിലിന്റെ ഉപദ്രവത്തിനു് ആശ്വാസം കിട്ടും.

ധാതുശക്തിയില്ലാത്തവൎക്കു്:— പുളിങ്കുരു പരിപ്പും സമം നായ്ക്കുരണപ്പരിപ്പും പൊടിച്ചുചേൎത്തു് തേനിൽ കുഴച്ചു് ദിവസം രണ്ടുനേരം കഴിക്കുക. അനുപാനമായി പാൽ കഴിക്കുക. ഇതു കഴിച്ചാൽ ശുക്ലം അത്യധികം വൎദ്ധിക്കുന്നതു നിമിത്തം മദാന്ധന്മാരായി സംഗം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

വെള്ളപോക്കു്, മൂത്രച്ചൂടു്, വയറിളക്കം:—പുളിങ്കുരുത്തോടും സമം മാതളനാരകത്തോടും പൊടിച്ചു് പാലിൽ സേവിക്കുക.

അത്തവമില്ലാത്തതിന്:—പുളിവേരിന്മേൽ തൊലി അരച്ചു് പാലിൽ സേവിക്കുക.

കണ്ണുപഴുപ്പിന്:—പുളിഞരമ്പു പാലിൽ വേവിച്ചു് ശിലയിൽ തേച്ചു് കൺപോളകളിന്മേൽ പററിക്കുക. പുളിഞരമ്പിട്ടു വെന്ത വെള്ളത്തിൽ കണ്ണുകഴുകുക.

പുളി അധികം കഴിച്ചുണ്ടാകുന്ന വികാരത്തിന് ഏലത്തരി, ചുക്ക് ഇവ കഷായംവച്ചു് പഞ്ചസാരചേർത്തു കഴിക്കുക.

പുളിങ്കുരുവിൽനിന്നും "ജെല്ലോസ്" എന്നൊരു പദാർത്ഥം നിർമ്മിക്കാമെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ഇതു് "പെക്ടിൻ" എന്ന ഫലസത്തിനു പകരം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണു്.

സിൽക്ക് തുണികൾ ഡൈ ചെയ്യുവാൻ പുളിയിലയിൽനിന്നും ഒരുതരം ചായം ഉണ്ടാക്കിവരുന്നു. പുളിങ്കുരുപൊടിയുടെ സസ്യനീറു് തുണി, ചണം എന്നീ മില്ലുകളിൽ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

മാർക്കിങ്ങ് നട്ട് ഫ്രൂട്ട്

ഇതിനെ മലയാളത്തിൽ ചേർക്കുരു എന്നും, സംസ്കൃതത്തിൽ ബല്ലാടകായെന്നും, ഇംഗ്ലീഷിൽ മാക്കിങ്ങ്നട്ട് എന്നും അനാകാർഡിയം എന്നും വിളിക്കുന്നു. ഇതു "Anacardiaceae' എന്ന കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട വൃക്ഷമാണ്. അലക്കുകാർ വളരെ പുരാതനകാലംമുതല്ക്കുതന്നെ ഇതിന്റെ കറ ഉപയോഗിച്ചാണ് മുണ്ടിന് അടയാളം ഇടുന്നത്. ഒരിക്കൽ അടയാളം ഇട്ടാൽ അതു് ഒരിക്കലും മായുകയില്ല. ഈ പഴം പഴക്കച്ചവടക്കാരുടെ പക്കൽ നിന്നും കിട്ടുകയില്ല. എല്ലാ അങ്ങാടിമരുന്നുകടകളിലും സുലഭമായി കിട്ടും. ഇതു് വളരെ അപായകരമായ പഴമായിട്ടാണ് കരുതിയിരിക്കുന്നതു്. ചിലരിൽ ഇതു് സ്കിൻറാഷ്, അലർജി എന്നിവയുണ്ടാക്കും. അതിനാൽ വളരെ സൂക്ഷിച്ചുവേണം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു്. ഇതു് പല തീരാവ്യാധികൾക്കും കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്.

ചേരുവൃക്ഷം ഹിമാലയൻ പ്രദേശത്തും ട്രാപ്പിക്കൽ ഇന്ത്യയിലും ആസ്സാമിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. ഇതു് 1000 c.m. പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും തൊലിങ്ങ് 3 c.m. ഘനമുള്ളതും വെള്ളനിറത്തോടുകൂടിയതും ഇലകൾ ഓവൽആകൃതിയിലും കൂട്ടമായും ഇരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ കായ് ഹൃദയത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ ഇരിക്കുന്നു. ഇതു് മെയ്, ജൂൺ എന്നീ മാസങ്ങളിൽ പൂക്കുകയും, നവംബർ മുതൽ ഫെബ്രുവരിവരെ പഴങ്ങൾ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ പഴം, പശ, എണ്ണ, അരി എന്നിവയെല്ലാം ഔഷധത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ എണ്ണ അനലൈസ്സ് ചെയ്താൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Anacardic Acia	90 Percent
Cold Cordol	10 Percent

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം ഇതു് ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന രസായനദ്രവ്യമാകുന്നു. പഴുത്ത കായു്, ശ്വിത്രം, ജ്വരം, വാതം, വീക്കം, കൃമി, വയറുവീർപ്പു്, ഗുല്മം, വായുമുട്ടൽ, ഗ്രഹണി, ശൂലം, പ്രമേഹം, മഹോദരം, അർശസ്സു്, കുഷ്ഠം, വ്രണം കഫം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ആമത്തെ പചിപ്പിക്കും. പല്ലിനു് ഉറപ്പു വരുത്തും. മലത്തെ ഇളക്കും. ഗ്രാഹി എന്നു രാജവല്ലഭമതം. അധിമാംസം മുതലായവയെ മുറിച്ചുകളയും ബുദ്ധിയെ നന്നാക്കും. ശുക്ലാർശഃപ്രശമനങ്ങളിൽവച്ചു് ശ്രേഷ്ഠമെന്നു സംഗ്രഹം. വൃന്തം—ഇതു് വിശേഷാൽ പിത്തത്തെയും രക്തദോഷത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. വാതത്തെ കോപിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മുടിയെ നന്നാക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. വിഷ്ടംഭിയെന്നും, ദുർജ്ജരമെന്നും സുശ്രുതമതം. അസ്ഥി—വിശേഷാൽവാതകഫങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും അഗ്നിയെപ്പോലെ പൊള്ളിക്കും. ബുദ്ധിയെ നന്നാക്കും. മജ്ജ—ശുക്ലത്തെയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വിശേഷാൽ വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ഇതു ഭക്ഷിച്ചാൽ ചൂടുള്ള അന്നപാനാദി ഉപയോഗിച്ചാൽ വിരുദ്ധം.

ചേക്കുരുവിന്റെ എണ്ണ:—ഇതു് തൈലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. വാതം, കഫം, കൃമി, കുഷ്ഠം, പ്രമേഹം, രക്തദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ഛർദ്ദിയേയും വികാ

രക്തത്തെയും ഉണ്ടാക്കും. മേദസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കും. ഇതു് ചേക്കുരുവിൻെറ മജ്ജയിൽനിന്നു് എടുക്കുന്നതാകുന്നു.

ചേക്കുരു ശുദ്ധി:—കായുടെ മുഖം വെട്ടിക്കളഞ്ഞു് കാടിയിലും എരുമപ്പാലിലും ഓരോ യാമം ഇട്ടിരുന്നാൽ ചേക്കുരു ശുദ്ധിയാകും. ചാണകവെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ചു് പിന്നീടു് പാലിൽ പുഴുങ്ങിയും ശുദ്ധിവരുത്താവുന്നതാകുന്നു. വറുത്തും ശുദ്ധിയാക്കുന്നുണ്ടു്.

ചേക്കുരു ചേർന്ന മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പത്ഥ്യം ആചരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു്. വെയിൽ കൊള്ളാതിരിക്കുക, ബ്രഹ്മചര്യം ആചരിക്കുക, മുതിര, പുളി, എണ്ണ, ഉപ്പു് ഇവകൾ വർജ്ജിക്കുക, നെയ്യു്, പാലു് ഇവ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുക.

അർശസ്സിനു്:— ചേക്കുരു പൊടി ഒരു സിദ്ധൗഷധമാണു്. അർശസ്സ് മുളകൾ ക്രമേണ ചെറുതായി കാലക്രമത്തിൽ സുഖം കിട്ടും.

ചേക്കുരുവിൻെറ എണ്ണ പത്ഥ്യമായി ഒരുമാസം ഉപയോഗിച്ചാൽ ജരാനര, കുഷ്ഠം, ക്രമി, ശുക്ലനഷ്ടം ഇവകളെ അകററും.

കഷണ്ടിക്കു്:—500 ഗ്രാം കയ്യോന്നി നീരു്, അറു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീരു്, 36 ചേക്കുരു, 30 ഗ്രാം അലം ഇവ വെള്ളത്തിലിട്ടു മന്ദാഗ്നിയിൽ തിളപ്പിച്ചു് മണൽ പാകത്തിൽ അരിച്ചു് പുരട്ടുക. ഈ എണ്ണ രണ്ടുമാസം ഉപയോഗിച്ചാൽ തലമുടി കിളിക്കുകയും ഉള്ള മുടി കറുക്കുകയും ചെയ്യും നിശ്ചയം.

കാളറായ്ക്കു്:—ഒരു ചേക്കുരുവും അറുഗ്രാം പുളിയരിയുംകൂടി പൊടിച്ചു് ചുവന്നുള്ളിച്ചാറിൽ കുഴച്ചു കൊടുത്താൽ അതിസാരവും ഛർദ്ദിയും ഉടൻ ശമിക്കും.

കാൻസറിന് ചേക്കുരു സിദ്ധൗഷധമാണെന്ന് ആയുർവ്വേദാചാര്യന്മാർ വളരെ പുരാതനകാലംമുതൽക്കേ തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചേക്കുരുചൂർണ്ണം 1 ഗ്രാം മുതൽ 20 ഗ്രാം വരെ ശരീരപ്രകൃതമനുസരിച്ച് പത്ഥ്യമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ കാൻസറിനു ശമനം വരും. ഇതു് ഉപയോഗിച്ചാൽ കാൻസർ വരാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ഇതു് വളരെ ശക്തിയുള്ള ഔഷധമായതിനാൽ കുറഞ്ഞ അളവിൽ കഴിച്ചുനോക്കിയതിനുശേഷം മാത്ര കൂട്ടുന്നതാണ് നല്ലതു്. ഇതു് ചിലക്ക് മാത്ര കൂടിയാൽ അലർജി ഉണ്ടാകും. കുടലിനകത്തുണ്ടാകുന്ന കാൻസറിനും ഇതു ഫലപ്രദമാണ്. ഇതു് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പാലും നെയ്യും ധാരാളം ഉപയോഗിക്കണം. ഉപ്പ് നിശ്ശേഷം വർജ്ജിച്ചാൽ ഫലം കൂടുതൽ സിദ്ധിക്കും.

ബ്രോങ്കയിൽ ആസ്ത്മായ്ക്ക്:- ചേക്കുരുവിന്റെ പൊടി മോരിൽ കലക്കി ദിവസം ഒരു പ്രാവശ്യംവീതം സേവിച്ചാൽ ആശ്വാസം കിട്ടും.

ശനിവിരയ്ക്കും മററു വിരകളുടെ ഉപദ്രവത്തിനും ചേക്കുരു പൊടിയും പുളിങ്കുരു പൊടിയും ചേർത്തു സേവിച്ചാൽ കുടലിലുള്ള വിരകളെ പുറത്തു കളയും.

ഗൊണോറിയ മുതലായ വിനേറിയൽ സുഖക്കേടുകൾക്കും ഇതിന്റെ പൊടി ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

ചേക്കുരു ഭക്ഷിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന വികാരത്തിനു് താന്നിക്കാ അരിയോ, തൊലിയോ കഷായംവച്ചു സേവിക്കുകയോ, ചെറുചീരയുടെ നീരിൽ പഞ്ചസാരചേർത്തു സേവിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ചേരിന്റെ കറപററിയുണ്ടാകുന്ന നീരിനു് എള്ളരച്ചു ലേപനം ചെയ്താൽ മതിയാകും.

ചാമ്പ

ഈ മരം കാശ്മീരം, കബൂൾ മുതലായ പ്രദേശങ്ങളിൽ ധാരാളം കണ്ടുവരുന്നു. കേരളത്തിൽ ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ തോട്ടങ്ങളിൽ നട്ടുവളർത്തുന്നു. ഇതിൻെറ ഇല മാവിൻെറ ഇലപോലെ നീണ്ടതാകുന്നു. ഇതിൽ രണ്ടുതരം കാണുന്നുണ്ടു്. നീണ്ടതും ഉരുണ്ടതും ഇങ്ങനെ രണ്ടിനമാകുന്നു. രണ്ടു നിറത്തിലും കാണുന്നുണ്ടു് വെളുത്തതും, റോസ്സ് നിറത്തിലുള്ളതും. നീണ്ടകായുള്ളതു് വളരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നു. ഉരുണ്ട ജാതി അധികം പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നില്ല. പടന്നു് പന്തലിച്ചു് വളരുന്നു. നമ്മുടെ തോട്ടങ്ങളിൽ പച്ചിലയുടെ ഇടയിൽ റോസ്സ് നിറത്തിലുള്ള കായ് പിടിച്ചു കിടക്കുന്നതു കാണാൻ വളരെ ഭംഗിയാണു്. നീണ്ടകായ് പഴുത്താലും പച്ചയിലും പുളിരസം കലർന്നിരിക്കും. ഉരുണ്ടതു് പനീർപ്പൂവി (റോസ്സ്)ൻെറ നിറവും ഗന്ധവും കൊണ്ടു് ഹൃദ്യമായിരിക്കും. അത്യന്തം മധുരരസമാകുന്നു. കായുടെ തോടാണു് തിന്നാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. കുരു ഒററയായും ചിലപ്പോൾ ഇരട്ടയായുമിരിക്കും. ഇതിൻെറ പുഷ്പത്തിനു് മററു പൂക്കൾക്കുള്ളതുപോലെ നീണ്ട കേസരങ്ങൾ കൊണ്ടു് നിറഞ്ഞും തിങ്ങിയുമിരിക്കും. ഇതും തിന്നുന്നതിനു് ആസ്വാദ്യമായ ഒരു വസ്തുവാകുന്നു. ഇത്ര സ്വാദിഷ്ടമായതും മനോഹരമായതുമായ ഫലം വേറെയില്ല.

ഇതിൻെറ കായ് മൂത്രാശയ രോഗികൾക്കും ഡയബെററിക്ക് രോഗികൾക്കും ഫലപ്രദമാണു്.

മൾബറി

ഇതിനെ ലാററിൻ ഭാഷയിൽ "Morus Indica" or Morus Nigra" or "Marus Albe" എന്നും, ഇംഗ്ലീഷിൽ "Mulberie" എന്നും, തമിഴിൽ "മഷ്ചുകട്ടൈച്ചെടി"യെന്നും വിളിക്കുന്നു. ഇതു് 15 മീററരോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെറുതരം വൃക്ഷമാകുന്നു. ഇതിൻെറ ഇല വഴുതനയിലയുടെ ആകൃതിയിൽ ഇരിക്കുന്നു. ഇത് പതിനെട്ടു തരമുണ്ടെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ പ്രധാനമായി രണ്ടുതരം കൃഷി ചെയ്യുന്നു, കറുത്തതും വെളുത്തതും. വെളുത്ത മൾബറി കൃഷിചെയ്യുന്നതു് ഇതിൻെറ ഇല പട്ടുനൂൽ പുഴുക്കൾക്കു് ആഹാരമായിട്ടാണു്. കായു് മുട്ടതോറും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിനു് ഏകദേശം കൈതച്ചക്കയുടെ ആകൃതിയാണു്. കൈതച്ചക്കയുടെ പുറത്തു കാണുന്ന മാതിരി വട്ടത്തിണർപ്പു് ഇതിനും കാണുന്നുണ്ടു്. ഇതിൻെറ ഫലം അത്യന്തം രസകരവും കോമളവുമായ ഒന്നാകുന്നു.

ഇതിൻെറ പഴുത്ത കായ് ഗുരുവും ശീതവീര്യവും മധുരവുമാകുന്നു. മലം തടയും. രക്തദോഷം, വാതപിത്തവികാരങ്ങൾ ഇവയെ കളയും. പച്ചക്കായ് ഗുരുവും മലമിളക്കി കളയുന്നതും പുളിരസമുള്ളതും ഉഷ്ണവീര്യമായതും രക്തപിത്തത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

അമ്പഴം

നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിലെവിടെയും സാധാരണമായി കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ് അമ്പഴം. പർവ്വത പ്രദേശങ്ങളിലും കാട്ടുകളിലും ഇതു സമൃദ്ധമായി വളരുന്നു. ഇതിന്റെ കായ്ക്ക് മധുരവും പുളിരസവും കലർന്ന ഒരു സ്വാദാണ്. പഴുക്കുമ്പോൾ നല്ലമണവും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇലയ്ക്കും പുളിരസമുണ്ട്. ഇതിന്റെ മൂപ്പുചെന്ന കായ് പറിച്ച് മാങ്ങാ ഉപ്പിലിടുന്നതുപോലെ ഉപ്പിലിട്ട് ഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിനെ സംസ്കൃതത്തിൽ "ആമ്രാതക"യെന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ "Spondias Minute" യെന്നും ലാററിൻഭാഷയിൽ "Spondias Mangifera" യെന്നും വിളിക്കുന്നു.

ആയുർവേദപ്രകാരം ഇതിന്റെ തൊലി പഴുത്തകായ് പച്ചകായ് തളിര് ഇവകൾ ഗ്രാഹ്യങ്ങളാകുന്നു. തൊലി ഗ്രഹണിയേയും അതിസാരത്തേയും ശമിപ്പിക്കും. പഴുത്തകായ് ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. അജീർണ്ണികൾക്കു നന്നല്ല. വിഷ്ടംഭത്തെ ഉണ്ടാക്കും. രുചിപ്രദമാകുന്നു. ധാതുക്കൾക്ക് തികവിനെ ഉണ്ടാക്കും. കഫത്തേയും, ശുക്ലത്തേയും ബലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വാതപിത്തങ്ങളെയും ക്ഷതം, ക്ഷയം, ചുട്ടുനീററൽ ഇവയേയും ശമിപ്പിക്കും. പച്ചക്കായ് വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തിന് അയവുണ്ടാക്കും. രുചിപ്രദമാകുന്നു. അമ്പഴക്കായ് മധുരിച്ചതും പുളിച്ചതും ഇങ്ങനെ രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്. മേൽപ്പറയപ്പെ

ട്ട ഗുണങ്ങൾ മധുരിച്ചതിൻെറതാകുന്നു. പുളിയുള്ള പഴുത്തകായ്—അമ്ലവും ഗുരുവായും മധുരമായും സ്നിഗ്ദ്ധമായും ഉഷ്ണമായും പിത്തകഫങ്ങളെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായും ഇരിക്കും. പുളിയുള്ള പച്ചകായ് അമ്ലമായും ചവൎപ്പുള്ളതായും ഗുരുവായും ഉഷ്ണമായും ഇരിക്കും. ഇതു് നെഞ്ചിലും കണ്ഠത്തിലും തരിപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കും. തളിര്—വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും രുചിയേയും അഗ്നിബലത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. മലത്തെ ബന്ധിക്കും ഇതു ഫലവൎഗ്ഗത്തിൽ ചേൎന്നതാകുന്നു.

പഴുത്ത അമ്പഴങ്ങ ഉപയോഗിച്ചാൽ ശുക്ലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. എല്ലാ ധാതുക്കളെയും പോഷിപ്പിക്കും.

കണ്ണിൻെറ പോളയിലുണ്ടാകുന്ന കുരുക്കൾ മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ ഇലയുടെയും തൊലിയുടെയും ചാറു് പുരട്ടിയാൽ ആശ്വാസമുണ്ടാകും.

വലുതായ അതിസാരത്തിൽ ഇതിൻെറ തൊലി ചതച്ചു് പിഴിഞ്ഞനീർ തേൻ ചേൎത്തു കൊടുക്കുകയോ അതു് ഉപയോഗിച്ചു് കഞ്ഞി ഉണ്ടാക്കി കുടിക്കുകയോ അതുതന്നെ കുറുക്കി ലേഹ്യമാക്കി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്താൽ നല്ല ഫലം കിട്ടും. ഇതു് വീട്ടമ്മമാരുടെ ഗൃഹ്യൌഷധങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

കദളിപ്പഴം

വാഴപ്പഴം വിവിധ നിറത്തിലും വലിപ്പത്തിലും തരത്തിലും കാണപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ കദളി, ദേവൻകദളി, ചെങ്കദളി, രസകദളി, അരണ്യകദളി, പൂവൻ, മലമ്പൂവൻ, പടററി, പാളയങ്കോടൻ, കണ്ണൻ, കുമ്പില്ലാക്കണ്ണൻ, മൊന്തൻ, ചാരപ്പൊളി, ചിങ്ങൻ, പേയൻ, ഏത്തൻ തുടങ്ങി പലജാതി വാഴകൾ കേരളത്തിൽ കാണുന്നുണ്ട്. പുരാതനകാലം മുതല്ക്കേ കേരളീയർക്ക് വാഴപ്പഴം എല്ലാ ശുഭകർമ്മങ്ങൾക്കും നാളികേരത്തോടൊപ്പം വെററിലയിൽവച്ചു കൊടുക്കുന്നു. ഇവയിലെല്ലാററിലുംവച്ച് ഔഷധഗുണം കൂടുതലുള്ളത് കദളിപ്പഴത്തിനും ഏത്തപ്പഴത്തിനുമാണ്. കദളിപ്പഴം ദേവാരാധനയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിൻെറ മണവും നിറവും ആസ്വാദ്യകരമാണ്. വാഴയുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉത്തര ഇന്ത്യയിലുള്ളതുപോലെ ജാതിവാഴകൾ കേരളത്തിൽ കടന്നിട്ടില്ലെന്നാണ് അറിയുന്നത്. മദ്രാസിലുള്ള പേയൻപഴം, നേന്ത്രചിങ്ങൻ, കർപ്പൂരവാഴപ്പഴം തുടങ്ങിയ പല ഇനങ്ങളും കേരളീയർക്ക് അത്ര പരിചിതമല്ല.

നൂറുഭാഗം കദളിപ്പഴത്തിൽ താഴെ കാണുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു

ജലം	55	ഭാഗം
പാക്യജനകം	4	,,
പഞ്ചസാര മുതലായവ	38	,,
ലവണങ്ങൾ	2.5	,,
കൊഴുപ്പ്	.5	,,

നല്ലതുപോലെ മൂത്തതും പഴുക്കാറായതുമായ വാഴയ്ക്ക ഉപയോഗിച്ചാൽ മലബന്ധമുണ്ടാകും. ശീതവീര്യമാകുന്നു. ചവർപ്പുരസമാകുന്നു. വാതകഫവികാരങ്ങളുണ്ടാകും. മലം

ശരിയായി പോകാനാകാതെ തടഞ്ഞുതടഞ്ഞു വിടും. ബലമുണ്ടാക്കും. ഗുരുദ്രവ്യമാകുന്നു. വേദനയോടുകൂടി ദഹിക്കും.

പഴുത്ത കദളിപ്പഴം ചവത്തു് മധുരിച്ചിരിക്കും. ശീതവീര്യവും ബലപ്രദവുമാകുന്നു. പിത്തവികാരത്തെയും രക്തവികാരത്തെയും ജയിക്കും. ഏററവും ഗുരുദ്രവ്യമാകുന്നു. നല്ല ദഹനമില്ലാത്തവക്കു് ഹിതമല്ല. അതായതു് ദീപനശക്തി കുറഞ്ഞവക്കു് ഇതു് വയററുവേദന, ഛർദ്ദി മുതലായവ ഉണ്ടാക്കും. തിന്നാൽ ഉടൻ ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. അതായതു് എല്ലാ ധാതുക്കൾക്കും പുഷ്ടിയുണ്ടാകും. തളച്ചയെ മാററും. പിപാസയെ നശിപ്പിക്കും. നിറം തെളിയിക്കും. ദീപനശക്തിയുള്ളവക്കു് സുഖപ്രദമാകുന്നു. കഫരോഗമുണ്ടാക്കും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പോഷിപ്പിക്കും.

വാഴപ്പിണ്ടി:— ഹൃദയപ്രിയമായ വസ്തുവാകുന്നു. കഫഹരമാകുന്നു. കൃമിയെ അതായതു് ഉദരകൃമിയെ നശിപ്പിക്കും. പിപാസ ശമിക്കുവാൻ ഉത്തമമാകുന്നു. ജ്വരശമനമാണു്. ദീപനമുണ്ടാക്കും. പുകച്ചിൽ മൂത്രകൃച്ഛ്രം, അതിസാരം, മേഹരോഗം, സോമം എന്ന മൂത്രാതിസാരം, അസ്ഥിസ്രാവം, രക്തപിത്തം, വിസ്ഫോടങ്ങൾ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. തലമുടിയോ, കല്ലോ, മണ്ണോ ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ വാഴപ്പിണ്ടി കറിവച്ചു കൂട്ടിയാൽ ദഹിച്ചുപോകുമെന്നു് അമ്മുമ്മമാർ പറയുന്നു.

വാഴയുടെ ഉൾക്കാമ്പായ വെളുത്ത പോളയിലെ വെള്ളം ശീതവീര്യവും ഗ്രാഹിയുമാകുന്നു. ചൂടു്, പുകച്ചിൽ, മൂത്രകൃച്ഛ്രം, മേഹം, കണ്ണരോഗം, അതിസാരം, രക്തസ്രാവം, സ്ഫോടങ്ങൾ, രക്തപിത്തം, പിപാസ, രക്തപ്രദരമോ ശ്വേതപ്രദരമോ കൊണ്ടു് ദുഷ്ടമായ യോനിദോഷം കളയും.

വാഴമാണം:—ബലകരവും കഫപിത്തവികാരങ്ങളെ കളയുന്നതും ഗുരുദ്രവ്യവുമാകുന്നു. രക്തവികാരങ്ങളെ

ജയിക്കും. ചവർപ്പുരസവും, രൂക്ഷവും, ശീതവീര്യവുമാകുന്നു. ചെവിവേദന, ആർത്തവദോഷം, സോമരോഗമെന്ന മൂത്രാതിസാരം ഇവയെ നശിപ്പിക്കും.

വാഴയില:—ഇല ഊണുകഴിക്കുവാൻ വളരെ വിശേഷമാണു്. രക്താധിക്യരോഗങ്ങളിലും, ശൂലവ്യാധിയിലും, രക്തസ്രവണരോഗങ്ങളിലും വാഴയിലയ്ക്കു് ഔഷധത്തിന്റെ സ്ഥാനമുണ്ടു്.

രക്താതിസാരത്തിനു്:—കദളിക്കടം തുരന്നു് അതിനകത്തു് അലക്കി ശുദ്ധമായ തുണിവച്ചു് നനഞ്ഞാൽ എടുത്തു പിഴിഞ്ഞു് തേനും ചേർത്തു് പലപ്രാവശ്യം സേവിക്കുക.

മൂത്രതടസ്സത്തിനു്:— കദളിവാഴമാണത്തിൻനീരു് മേല്പറഞ്ഞപ്രകാരം എടുത്തതു് രണ്ടുനാഴിയിൽ രണ്ടുകഴഞ്ചു വെടിയുപ്പിട്ടു വച്ചിരുന്നു് ഓരോ തുടം സേവിക്കുക. മൂത്രതടസ്സം ഉടനെ മാറും.

ഹൃദ്രോഗത്തിനു്:—വാഴപ്പിണ്ടിയോ വാഴക്കുമ്പോ തോരൻവച്ചു കൂട്ടുക.

കദളിരസായനം:—ഇതു് സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന അസ്ഥിസ്രാവം, രക്തപിത്തം, ഉഷ്ണരോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്കു് നന്നു്.

കദള്യാദിഘൃതം:—ഈ ഘൃതം സേവിച്ചാൽ ബഹുമൂത്രം, പഴുപ്പുപോക്കു് ഇവയും, എല്ലാവിധ പ്രമേഹങ്ങളും ശമിക്കും.

കദളിഫലരസം:—കദളിപ്പഴം പാലൊഴിച്ചു വേവിച്ചു് ശർക്കരചേർത്തു പാവാക്കി നെല്ലിക്കാനീരും തേനും ചേർത്തു ലേഹ്യമാക്കി വാങ്ങി സൂക്ഷിച്ചുവച്ചിരുന്നു് കുറേശ്ശ സേവിച്ചാൽ ബഹുമൂത്രം ശമിക്കും.

കദളിഗുഡിക:—ഈ ചൂർണ്ണം സേവിച്ചാൽ ശുക്ലമേഹം, ഉഷ്ണവായു മുതലായവ ശമിക്കും.

എലന്തപ്പഴം

ഇതിൻെറ ജന്മദേശം ചൈനയാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. എലന്തപ്പഴം ദരിദ്രനാരായണന്മാരുടെ പഴമായിട്ടാണ് പരക്കെ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഈ പഴത്തിൻെറ മേന്മ മനസ്സിലാക്കി അമേരിക്കക്കാർ ചൈനയിൽനിന്ന് പഴകൃഷിക്ക് കേഴ്‌വികേട്ട കാലിഫോർണിയാ പഴത്തോട്ടങ്ങളിൽ കൊണ്ടുവന്ന് സമൃദ്ധിയായി കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഭാരതത്തിൽ പഞ്ചാബ്, ഉത്തരപ്രദേശ്, ആസ്സാം, ബംഗാൾ, ബോംബെ, ആന്ധ്രാ, മദ്രാസ് എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഇതു കൃഷിചെയ്തുവരുന്നു. പുരാതനകാലത്ത് കാശ്മീരിൽ താമസിച്ചിരുന്ന മഹർഷിമാർക്ക് ഈ പഴം മാത്രം ആഹാരസാധനമായിരുന്നു. ഇത് മുപ്പതോ നാല്പതോ അടി ഉയരത്തിൽ വളരുന്നു. സമുദ്രനിരപ്പിൽനിന്നും മൂവായിരം അടി ഉയരംവരെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ വളരുന്നു. ഇതിൻെറ തടി തടിച്ചുരുണ്ടിരിക്കും. ഇല ചെറുതും, ഏതാണ്ട് ഉരുളനുമാണ്. ഇലയുടെ മുകൾവശം മൃദുലമായും അടിഭാഗം ഒരുമാതിരി വെളുപ്പായും ഇരിക്കുന്നു. ഈ വൃക്ഷം സർവ്വത്ര മുള്ളുകൾകൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും ഒരാണ്ടിൽ 800 റാത്തൽ പഴം കിട്ടുമെന്നു കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം എലന്തപ്പഴം ഏറെറവും മധുരമുള്ളതാണ്. ശീതവീര്യമാകുന്നു. പുകച്ചിൽ, പിത്തം, വാതം ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും. വീര്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തിൻെറ വരൾച്ചയും ക്ഷീണവും ഇല്ലാതാക്കും.

ഇതിൻെറ പഴം അനലൈസ്സചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

സസ്യദ്രവ്യം	12.8 ശതമാനം
മാംസ്യം	.8 ,,
അയൺ	.4 ,,
കൊഴുപ്പ്	.03 ,,

കൂടാതെ വിററമിൻ എ. ബി. സി. യും കാത്സ്യവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഈ വൃക്ഷം മധുരമുള്ള പഴങ്ങൾ തരുന്നതിനു പുറമേ, മററു പലവിധത്തിലും ഉപകാരപ്രദമാകുന്നു. ഇതിൻെറ ഇല തിന്നാൽ ച്ഛർദ്ദിയടപ്പ് നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകും. ഇല നല്ല കാലിത്തീററകൂടിയാണ്. മരം ഫർണിച്ചർ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും വിറകിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

തേൻ

തേൻ രണ്ടുതരത്തിൽ മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്നാണു് എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നതു്. ചെറുതേനും പെരുന്തേനും. എന്നാൽ തേൻ എട്ടുതരമുണ്ടു്. മാക്ഷികം (കട്ടീച്ചത്തേൻ), ഭ്രാമരം (കടന്തൽ തേൻ), ക്ഷൌദ്രം (ഈച്ചത്തേൻ), പൌത്തികം (ചിററീച്ചത്തേൻ), ഛരിത്രം, ആർഘ്യം, ഔർദ്ദാലകം, ദാലം എന്നിവയാകുന്നു.

ഇതിൽ മാക്ഷികം എണ്ണപോലെയും, ഭ്രാമരം സ്ഫടികംപോലെ പ്രകാശമുള്ളതും, ക്ഷൌദ്രം കപിലവർണ്ണവും (കറുപ്പും മഞ്ഞയും), പൌത്തികം തൈലസദൃശവും, ഛത്രമെന്നതു് മഞ്ഞനിറവും കപിലവർണ്ണവുംകൂടി കലർന്നതും, ആർഘ്യം ശ്വേതപിംഗലവർണ്ണങ്ങളുള്ളതും, ഔർദ്ദാലം പീതകപിലവർണ്ണവും, ദാലകം നാനാവർണ്ണവുമായിരിക്കും.

ഇതിൽ മാക്ഷികമെന്നതു് മുൻപറഞ്ഞ എട്ടുതരം തേനിലുംവച്ചു് ശ്രേഷ്ഠവും നേത്രരോഗഹരവും ലഘുവുമാകുന്നു. പൌത്തികമെന്നതു് ലഘുവും മലബന്ധകരവും കഫഹരവും വാതപിത്തകരവുമായിരിക്കും. ക്ഷൌദ്രമെന്നതു് മാക്ഷികത്തിൻെറ ഗുണംപോലെയുള്ള ഗുണത്തോടുകൂടിയതും പ്രമേഹത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു. ഭ്രാമരമെന്ന തേൻ രക്തപിത്തഹരവും മൂത്രത്തിനു് ജഡതയെ വരുത്തുന്നതും ഗുരുത്വമുള്ളതുമാകുന്നു.

ആയുർവ്വേദവിധിപ്രകാരം രസവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാണു്. രക്തദോഷം, കഫം, കുഷ്ഠം. പിത്തം. അർശസ്സു്, വായുമുട്ടൽ, ചുമ, പ്രമേഹം, തണ്ണീർദാഹം, കൃമി, ഛർദ്ദി, ക്ലമം, ഇക്കിൾ, അതിസാരം, ക്ഷയം, വീക്കം, ചുട്ടുനീററൽ, ഉരഃക്ഷതം, വയറടപ്പു്, വിഷം, നേത്രരോ

ഗം, മദം എന്നിവയെ തേൻ ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെയും ബലത്തെയും ബുദ്ധിയേയും അഗ്നിയേയും കുറഞ്ഞൊന്നു വാതത്തെയും തേൻ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചെറിയ നാഡികളിൽ പ്രവേശിച്ചു് ദോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. മേദസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെയും ദേഹകാന്തിയേയും സൗന്ദര്യത്തെയും വരുത്തും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. സ്വരത്തെ നന്നാക്കും. സ്രോതസ്സുകളെ വെടിപ്പാക്കും. അധിമാംസം മുതലായവയെ മുറിച്ചുകളയും. വ്രണത്തെ വെടിപ്പാക്കുകയും കൂട്ടിപ്പിടിക്കുകയും വരട്ടുകയും ചെയ്യും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. വിശദമായിരിക്കും. ഇതു് ഏതിനോടു ചേരുന്നുവോ അതിന്റെ ഗുണത്തെ ചെയ്യും. മൂന്നു ദോഷങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കുമെന്നും ലഘുവെന്നും സുശ്രുതമതം. മൃദുവെന്നു രാജവല്ലഭമതം. പുതിയ തേൻ മേല്പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതെങ്കിലും വിശേഷാൽ പുഷ്ടിയെ ചെയ്യും. മലത്തെയിളക്കും. കഫത്തെ നല്ലവണ്ണം ശമിപ്പിക്കയില്ല. സ്നിഗ്ദ്ധമെന്നു് മദനപാലമതം. ഒരാണ്ടുപഴകിയതു് ഗുണമേറിയതാകുന്നു. വിശേഷാൽ മേദസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കും, ഏററവും ലേഖനമായിരിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും.

തേൻ ഒരു ആഹാരപദാർത്ഥമായിട്ടും ഔഷധമായിട്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നു. തേനിൽ ഇരുമ്പു്, ചെമ്പു്, മാംഗനീസ്, പൊട്ടാഷ്യം, സോഡിയം ഫോസ്ഫറസ്, പ്രോട്ടീൻസ്, വൈററമിനുകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തേനീച്ച വിവിധതരം ഔഷധഗുണമുള്ള പൂക്കളുടെ തേൻ സംഭരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു് തേനിനും വിവിധതരം ഔഷധഗുണം കണ്ടുവരുന്നതു്.

പ്രമേഹരോഗികൾക്കു് മധുരമുള്ള എന്തെങ്കിലും കഴിക്കാമെങ്കിൽ അതു് ശുദ്ധമായ തേൻ മാത്രമാണു്. തേനിന്റെ ഫലപ്രദവും ചെലവു കുറഞ്ഞതുമായ പ്രയോഗങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്ന്:—തേൻ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്ന് കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്. തലകറക്കം അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ അര ഔൺസ് ശുദ്ധമായ തേനിൽ അത്രയും വെള്ളവും ചേൎത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ തലകറക്കം ഉടൻ മാറുകയും ഉന്മേഷം കൈവരികയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം—അതിരാവിലെയും രാത്രി ആഹാരത്തിനു ശേഷവും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ പ്രഷർ ഉണ്ടാകുകയില്ല. അഥവാ ഉണ്ടായാൽത്തന്നെയും അതു് സഹിക്കാനുള്ള കരുത്തു് രോഗിക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കും.

പ്രമേഹത്തിന്ന്:—അരഔൺസ് നെല്ലിക്കാനീരിൽ അര ഔൺസ് തേനൊഴിച്ച് ഒരുനുള്ളു മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേൎത്ത് അതിരാവിലെ സേവിച്ചാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും.

മുഖസൗന്ദര്യത്തിന്ന്:—തേൻ ദിവസവും കാലത്തു മുഖത്തു പുരട്ടി വെയിൽകൊണ്ടാൽ മുഖത്തെ കറുപ്പ്, ചൊറി മുതലായവ മാറി മുഖത്തിനു സൗന്ദര്യം വൎദ്ധിക്കും.

തീപ്പൊള്ളലിന്ന്:—തീ പൊള്ളിയാലുടൻ ശുദ്ധമായ (വെള്ളം ഇല്ലാത്ത) തേൻ ധാരചെയ്യുക. പൊള്ളുകയില്ല നിശ്ചയം. കൂടാതെ, 15 മിനിട്ടിനകം നീററലും അവസാനിക്കും. തീ പൊള്ളിയതിനു ശേഷവും തേൻ ഉപയോഗിക്കാം. വ്രണം കഴുകി വെടിപ്പാക്കി ഉണക്കി തുടച്ചു നീക്കിയതിനുശേഷം തേൻ ഇടുക.

പെപ്റ്റിക്ക് അൾസറിന്ന്:—തുടൎച്ചയായി തേൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ കുടലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾ ഉണങ്ങി കാലക്രമേണ സുഖം കിട്ടും.

കാൻസറിന്ന്:—കാൻസറിന്ന് തേൻ കൈകണ്ട ഒരു ഔഷധമാണെന്നു് അമേരിക്കയിൽ ഗവേഷണങ്ങ

ളുടെ ഫലമായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ തേൻ നിത്യവും ഉപയോഗിച്ചാൽ കാൻസർ ഉണ്ടാവുകയുമില്ല.

മലബന്ധത്തിന്:—രാവിലെ ചായയോ കാപ്പിയോ കഴിക്കുന്നതിനു പകരം രണ്ടു ടേബിൾസ്പൂൺ തേൻ ഒരു ഗ്ലാസ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴിച്ചാൽ മലബന്ധം ഇല്ലാതാകുകയും ആമാശയത്തിനു സുഖവും മാംസപേശികൾക്ക് ഉന്മേഷവും തദ്വാരാ ആരോഗ്യവും കൈവരുന്നു.

തേനിൻെറ മററു ചില ഉപയോഗങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

ഒരിടങ്ങഴി തേനിൽ ഇരുനാഴി പശുവിൻപാലും വററുമഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് കുറുക്കി ഇരുനാഴിയാക്കി കുടിക്കുക. ഇതു് പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമം.

അമൃതു കുത്തിപ്പിഴിഞ്ഞു നീരെടുത്ത് മധുരിക്കത്തക്ക വണ്ണം തേനും ചേർത്തു സേവിക്കുക. എല്ലാവിധ പ്രമേഹങ്ങൾക്കും വാതത്തിനും ഹൃദയശക്തിക്കും ഉത്തമം.

12 കഴഞ്ചു വേപ്പിൻതൊലിമാത്രം കഷായംവച്ച് തേൻ അനുപാനമായി സേവിച്ചാൽ സികതാപ്രമേഹം ശമിക്കും.

സിദ്ധമകരദ്ധ്വജം ദിവസവും രാവിലെ തേനിൽ കഴിച്ചാൽ സകലവിധ വാതത്തിനും രക്തം ഉണ്ടാകുന്നതിനും ത്വക്ക്രോഗങ്ങൾക്കും ഉത്തമം.

കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന കൃമിശല്യത്തിന് കാലത്തും വൈകിട്ടും തേൻ കൊടുക്കുക.

കുട്ടികൾക്ക പാൽ കൊടുക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം തേൻചേർത്തു കൊടുത്താൽ ബുദ്ധിവികസനത്തിനും ഉദരസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും നല്ലതാണ്.

തേൻ രക്തത്തെ ശുദ്ധമാക്കുകയും, കണ്ണിനു കാഴ്ച നൽകുകയും, മലബന്ധത്തെ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.

ആസ്ത്മരോഗികൾക്ക് ഒരുകപ്പു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ രണ്ടുകരണ്ടി തേൻ ഒഴിച്ചു സേവിച്ചാൽ സുഖം കിട്ടും.

തേനും പാലുംകൂടി കഴിച്ചാൽ ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും.

ദിവസവും തേൻ കഴിച്ചാൽ കൂർമ്മബുദ്ധിയും വിശപ്പും ഉണ്ടാകും.

സ്ത്രീകൾ ഗർഭകാലത്തു് ശുദ്ധമായ തേൻ ഒന്നോ രണ്ടോ കരണ്ടിവീതം കാലത്തും വൈകിട്ടും ഉപയോഗിച്ചാൽ അവർക്കുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികൾ ബുദ്ധിമാന്മാരും കായബലമുള്ളവരും ഉന്മേഷവാന്മാരും കറുത്ത തലമുടിയോടുകൂടിയവരും ആയിരിക്കും

ഉറക്കത്തിൽ മൂത്രം അറിയാതെ പോകുന്ന കുട്ടികൾക്കു ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പു് ഒരു കരണ്ടി തേൻ കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അതു് തനിയെ മാറിക്കൊള്ളും.

ഉറക്കം വരാതെ വിഷമിക്കുന്ന പ്രായംചെന്നവർക്ക് രണ്ടുകരണ്ടി തേൻ ഉറക്കം നൽകും.

തേനിലുള്ള കാത്സ്യത്തിന്റെ അംശം വാതത്തിനും, കയ്യും കാലും കോച്ചുന്നതിനും, വിറയലിനും, വിക്കിനും നല്ലതാണു്.

ദിവസവും തേൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ വാർദ്ധക്യം അകറ്റുന്നതിനും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും കഴിയും.

ഏതു് രോഗികൾക്കു് തേൻ ഒരു ടോണിക്കാണു്.

ചെറി

ഈ വൃക്ഷത്തിന് മലയാളത്തിൽ ശരിയായ പേര് ഒന്നുംതന്നെയില്ല. ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ "Cherry Plum" എന്നും, ലാററിൻ ഭാഷയിൽ "Prunus Boakharienis" എന്നും, തമിഴിൽ "അൽപോകടാപ്പഴം" എന്നും വിളിക്കുന്നു. ഇതു് ബൂഖാര മുതലായ ഉത്തര ദേശങ്ങളിലുണ്ടാകുന്നു. കൊളമ്പിൽ ഇതു് സമൃദ്ധിയായി കൃഷി ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ ഇല മഴമുല്ലയുടെ ഇലയുടെ ആകൃതിയിലിരിക്കും. പഴം ഓടൽപ്പഴത്തോളം വരും. മധുരിച്ചും പുളിച്ചും ഇതിൽ രണ്ടുതരമുണ്ടു്.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം ഇതു് മധുരരസവും, ഹൃദ്യവും, ശീതവീര്യവും, ഗുരുവുമാകുന്നു. മലം പിടിപ്പിക്കും. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന മലം ഇളക്കിക്കളയും. ഉഷ്ണമാകുന്നു. കഫപിത്തങ്ങളെ നശിപ്പിക്കും. പചനശക്തിയുണ്ടാക്കും. പുളിച്ചും മധുരിച്ചും ഇരിക്കും. വായ്ക്കു രസമറിയാൻപാടില്ലാതുള്ള സ്ഥിതിയെ മാററും. മേഹം, ഗുല്മം, അർശസ്സ് ഇവയെ നിശ്ശേഷം കളയും. രക്തവാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും. പഴുത്ത കായ് — മധുരരസമാകുന്നു. ഗുരുവാകുന്നു. കഫപിത്തവികാരമുണ്ടാക്കും. ഉഷ്ണമാകുന്നു. രുചിയുണ്ടാക്കും. ധാതുക്കളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. എപ്പോഴും പ്രിയമായിരിക്കും. മേഹം, അർശസ്സ്, ജ്വരം, പിത്തം ഇവകളെ ഇല്ലാതാക്കും.

പിണറുമ്പുളി

ഇതു് വലിയ വൃക്ഷമായി വളരുന്നു. തെക്കൻതിരുവിതാംകൂറിൽ ഇതിനെ പിണറുംപുളിയെന്നും വടക്കൻദേശങ്ങളിൽ കുടമ്പുളിയെന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നു. ഇതിനെ സംസ്കൃതത്തിൽ "അമ്ലവേതസ"യെന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ "Common Soral"യെന്നും ലാററിൻ ഭാഷയിൽ "Acido Xeyfolia"യെന്നും വിളിക്കുന്നു.

ആയുർവേദപ്രകാരം ഇതു് അത്യന്തം പുളിയുള്ളതാകുന്നു. മലബന്ധത്തെ ഭേദിച്ചു് പുറത്തുകളയും. ലഘുവാകുന്നു. ദീപനമുണ്ടാക്കും, ഹൃദ്രോഗം, ശൂലം, ഗുല്മം, മദ്യദോഷം, പ്ലീഹ, ഉദാവർത്തം, ഇക്കിററം, അനാഹം, അരുചി ശ്വാസകാസം, അജീർണ്ണം, കഫം, വാതരോഗം ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും. പിത്തമുണ്ടാക്കും രോമാഞ്ചത്തെ ചെയ്യും. ആട്ടിൻമാംസത്തിലിട്ടുവച്ചിരുന്നാൽ അതിനെ വെള്ളമാക്കും. ഇരുമ്പുസൂചിയിൽ ഇതിൻെറ രസംപുരട്ടിയാൽ ദ്രവിച്ചുപോകും.

ഗർഭാശയഭിത്തിയിലും അന്ത്രഭിത്തികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന തകരാറുകളും വായുക്ഷോഭങ്ങളും നിശ്ശേഷം ഒതുക്കി നിറുത്തുന്നതിനുള്ള ഔഷധഗണത്തിൽ അമ്ലവേത സംമുന്നണിയിൽ ഗണിക്കപ്പെടാവുന്ന ഒരു സിദ്ധൗഷധമാകുന്നു. പ്ലീഹയുടെ അധികമായ വീപ്പിനെ ചുരുക്കുന്നതിനും ആർത്തവരക്തസംബന്ധമായ ശൂലങ്ങളെ ശമിപ്പിച്ചു് ആർത്തവത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇതു് ഉത്തമ ഔഷധമാകുന്നു. പുളിങ്കഴമ്പു മുതലായ യോഗങ്ങളുടെ സാഹ

ല്യാതിശയം വൈദ്യന്മാർ പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുമല്ലോ? കുടമ്പുളി എന്ന പേരിൽ സ്വീകരിക്കുന്നതു് കായുടെ തോടാകുന്നു. വാളംപുളിപോലെ ഇതു് കറിക്കു് വിശേഷിച്ചു് മത്സ്യപാകത്തിൽ സാധാരണമായുപയോഗിക്കുന്നവർ അധികമുണ്ടു്. ഉഷ്ണാതിസാരം മുതലായ ധാതുപാകം കൊണ്ടു് കുടലിലുണ്ടാകുന്ന വികാരങ്ങളിൽ ഇതു് ഒരു നല്ല ഔഷധത്തിന്റെ ഫലംചെയ്യുമെന്നുള്ളതു പരീക്ഷിച്ചുകണ്ടിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ മലക്കറി പാകപ്പെടുത്തുന്നതിനു് ഈ പുളി അത്ര നന്നല്ല.

പുളിഞ്ചി

ഇതു് വൈരപ്പുളി വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ഒരു വൃക്ഷമാകുന്നു. അത്തിപോലെ തടിയിൽ പ്രത്യേകം മുളച്ചു് പൂത്തു് കായുണ്ടാകുന്നു. ഏററവും മനോഹരമായ ഒരു വൃക്ഷമാകുന്നു. ഇതു് നമ്മുടെ തോട്ടങ്ങളിൽ വച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ തടിയിൽ നിറയെ സ്വർണ്ണനിറത്തിൽ കിങ്ങിണിപോലെ കായിച്ചു കിടക്കുന്നതു കാണാൻ മനോഹരമാണു്. പഴുത്ത കായ് തിന്നു നോക്കിയാൽ മധുരം കലർന്ന പുളിരസമായിരിക്കും. കുടംപുളിയുടെ കായ്പോലെ ഉരുണ്ടു് ചതുരത്തിൽ ഉള്ളതാണു്. എന്നാൽ ഇലയും വൃക്ഷവും അതിൽനിന്നും ചെറുതാണു്.

ഇതിനെ സംസ്കൃതത്തിൽ "ലവലീ"യെന്നും ഹിന്ദിയിൽ "ഹരഫാരേവഡി"യെന്നും ഗുജറാത്തിയിൽ "പൊടിഅം വലി"യെന്നും ലാററിൻ ഭാഷയിൽ "Ciccodisticha" or "Phyllahthus distichus Mull" യെന്നും വിളിച്ചുവരുന്നു.

ആയുർവേദപ്രകാരം ഇതു് രക്തവികാരം, അർശ്ശസ്സ്, കഫവികാരം, പിത്തവികാരം ഇവകളെ ഇല്ലാതാക്കും. ഗുരുവാകുന്നു. വിശദവും, രുചികരവും രൂക്ഷവും ആകുന്നു. പാകരസം മധുരമാകുന്നു ലഘുവാകയാൽ എളുപ്പം ദഹിക്കും. കഫപിത്തകരമാകുന്നു. വാതപിത്തങ്ങളെയും മൂത്രാശ്മരി അർശ്ശസ്സ് ഇവയെ നശിപ്പിക്കും.

പുളിഞ്ചിയുടെ പച്ചകായ് ഉപ്പിലിട്ടു് ഉപയോഗിക്കുന്നു. മത്സ്യത്തിനോടു് ചേർത്തു് കറിവച്ചും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതു് സ്വാദിഷ്ടമായ ഒരു കറിയാണു് ഇതു് ദഹനത്തിനും പിത്തത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും നല്ലതാണു്.

രക്തസമ്മർദ്ദവും ദിനചര്യ്യയും ഔഷധങ്ങളും

1 തനിക്ക് രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ടെന്നു കരുതി എല്ലാ പ്രവൃത്തികളിലും വെപ്രാളപ്പെടാതെ മനസ്സു നിയന്ത്രിച്ച് സ്വസ്ഥമായി കഴിയുക.

2 ഉപ്പ് തീരെ ഉപേക്ഷിക്കയും മുളക്, പുളി, മസ്സാല ഇവ കഴിവതും കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

3 ദാഹം തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം വെണ്ണ നീക്കിയ മോര് ധാരാളം കഴിക്കുക.

4 പഞ്ചസാര കഴിവതും കുറച്ച് ശർക്കര ശീലിക്കുക.

5 പാൽ കുറഞ്ഞ അളവിൽ കഴിക്കുക.

6 മാംസം, മാംസ്യാഹാരങ്ങൾ, മുട്ട ഇവകൾ കഴിവതും കുറയ്ക്കുക.

7 കൊഴുപ്പുള്ള സാധനങ്ങൾ നിശ്ശേഷം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

8 വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കു പകരം ശുദ്ധമായ എള്ളെണ്ണയോ നിലക്കടലയെണ്ണയോ സോയാബീൻ എണ്ണയോ ഉപയോഗിക്കുക.

9 കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിവതും കുറയ്ക്കുക.

10 മദ്യം, ചായ, കാപ്പി, പുകവലി ഇവ തീരെ വർജ്ജിക്കുക.

11 ഇലക്കറികൾ, പൊടിയരിക്കഞ്ഞി, പഴങ്ങൾ ഇവ വയറു നിറച്ചല്ലാതെ ഭക്ഷിക്കുക.

12 കൃത്യമായി 5 മണിക്ക് എഴുനേറ്റ് കുറച്ചു സമയം പ്രാണായാമം ചെയ്യുക.

13 കഴിവതും തുറസ്സായതും കാറ്റു സഞ്ചരിക്കുന്നതും വലിയ ചൂടു തട്ടാത്തതുമായ സ്ഥലത്തു താമസിക്കുക.

14 ധാരാളം ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുക.

15 തുറസ്സായ സമശീതോഷ്ണസ്ഥലത്തു കിടന്നുറങ്ങുക.

16 കഠിനമല്ലാത്ത വ്യായാമവും തുല്യമായ വിശ്രമവും ശീലിക്കുക.

17 സമപ്രായക്കാരായ കൂട്ടുകാരുമായി കൃത്യമായി രണ്ടുമൂന്നു നാഴിക നടക്കുക.

18 വെറുതെ ഇരിക്കാതെ ഏതെങ്കിലും ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടുക.

19 മാനസികമായ അദ്ധ്വാനം കഴിവതും കുറച്ച് ശാന്തമായിരിക്കുക.

20 ദിവസവും എണ്ണതേച്ച് സമശീതോഷ്ണവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.

21 ദേഹം ശുചിയായി വയ്ക്കുക.

22 ബ്രഹ്മചര്യം ആചരിക്കുക.

23 വിരേചനം കാലാകാലങ്ങളിൽ ശരിയായി നടത്തുക.

താഴെപ്പറയുന്നതു ശീലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ രക്തസമ്മർദ്ദമെന്ന അസുഖത്തിൽനിന്നും സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിനും വരാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

1 ദിവസവും ആഹാരത്തോടുകൂടി ഒരൗൺസ് ചുവന്നുള്ളിയും വെള്ളരിക്കായും അരിഞ്ഞ് തൈർ ചേർത്ത് ഉപ്പുചേർക്കാതെ കഴിക്കുക.

2 രാവിലെ വെറുംവയററിൽ ഒരു വലിയ കരണ്ടി ശുദ്ധമായ തേൻ ഒരുഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ഒഴിച്ചു കഴിക്കുക.

3 പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒണിയൻദോശയാകുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

4 ദിവസവും രണ്ടുതുടം കരിക്കിൻവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക.

5 പ്രഭാതത്തിൽ കയ്യോന്നിനീരിലോ ബ്രഹ്മിനീരിലോ തേൻ ചേർത്തു കഴിക്കുക.

6 മുന്തിരിങ്ങാനീരിൽ തേൻചേർത്തു കഴിക്കുക.

7 രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് വെളുത്തുള്ളിയുടെ രണ്ടിതൾ ചതച്ച് നാഴി പാലിലിട്ടു കാച്ചി കുടിക്കുക.



INDEX